Татьяна Аптулаева
Мама, психолог, автор многочисленных бестселлеров для родителей

Первый год вместе

Важнейшая книга начинающей мамы

Здоровье * Уход * Питание
Развитие * Безопасность

Советы мамам как экономить с умом

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Бестселлеры Татьяны Аптулаевой уже давно завоевали признание у тысяч мам по всей России. Секрет успеха заключается в том, что все книги написаны на понятном для родителей языке – ведь автор является не только опытным психологом, но мамой очаровательной девочки Киры. Именно поэтому все проблемы и трудности, с которыми сталкиваются мамы и малыши на первом году жизни, знакомы ей не понаслышке.

Эта книга станет верной советчицей на протяжении всего первого года жизни вашего крохи, ведь в ней вы сможете найти ответ на абсолютно любой ваш вопрос – будь то здоровье ребенка, его питание, развитие, уход или же безопасность. Теперь ничто не сможет помешать вам наслаждаться самой прекрасной в мире ролью – ролью мамы!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

Книга также выходила под названиями «Как быть счастливой мамой довольного малыша от 0 до 1 года» и «Я мама первый год. Книга о счастливом материнстве».

- Татьяна Аптулаева
  - ○
  - ○ Предисловие издателя
  - ○ Вступление автора
  - ○ Раздел 1
    - ■ Часть 1
      - ■
      - ■ Первый период вместе
        - ■
        - ■ Вес ребенка
          - ■
          - ■ Как меняется вес ребенка после рождения
          - ■ Если вес ребенка меньше 2,5 кг
          - ■ Взвешивать ли ребенка после каждого кормления?
        - ■ Признаки адаптации малыша
          - ■
          - ■ Лицо и голова

- Кожа и тело новорожденного
- Потребности малыша в первое время
  -
  - Эмоциональная связь
- Ваши первые семь дней
  - Первый день
  - Второй день
  - Третий-четвертый дни
  - Пятый – седьмой дни – возвращение домой
- Первый месяц
  -
  - Что важно для мамы в этот период?
    - Главное – наладить кормление
    - Сколько времени уходит на одно кормление?
    - Сколько должен съедать ребенок за одни сутки?
    - Мамина диета
    - Допаивать или не допаивать водой
  - Вопросы гигиены
    - Нормальная температура воздуха в квартире
    - Одноразовые подгузники
    - Как пеленать и для чего?
  - Самочувствие малыша
    - Когда болит животик
    - Профилактика пупочной грыжи
    - Состояние кожи, профилактика опрелостей и потнички
  - Нужные прогулки каждый день
  - Сон и биоритмы
  - Здоровье ребенка и медицинский осмотр
  - Врожденные рефлексы новорожденных – для чего они нужны
    -
    - Проявления физиологического гипертонуса
    - Чтобы не остаться голодным…
    - Руки и ноги
    - Рефлексы малыша для игр

- Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие
  - Зрение
  - Звуки
  - Вкус и запах
- Психология общения с младенцем
  - Взаимопонимание без слов
- Развиваем малыша и играем с ним
  -
  - Развиваем зрительное восприятие
  - Развиваем слуховое восприятие
  - Развиваем двигательные способности
  - Развиваем тактильные ощущения
  - Тренировка голоса и плач

- Второй месяц
  - Физическое развитие ребенка
    -
    - Моторное развитие
  - Уход за ребенком
    - Кормление ребенка
    - Физиологические отправления (пищеварительная и выделительная системы)
    - Сон и биоритмы
    - Мероприятия для гармоничного развития
  - Здоровье ребенка и медицинский осмотр
    - Профилактика рахита
    - Медицинский осмотр
  - Психоэмоциональное развитие малыша
    -
    - Способы общения
    - Эмоциональное развитие
  - Развиваем малыша и играем с ним
    -
    - Развиваем слух малыша
    - Развиваем зрение
    - Развиваем движения
    - Развиваем кисти и тактильные

- ощущения
- Третий месяц
  - Физическое и моторное развитие вашего ребенка
  - Уход за ребенком
    - Кормление
    - Характер стула
    - Сон и биоритмы
    - Мероприятия для гармоничного развития
  - Здоровье ребенка и медицинский осмотр
    -
    - Внимание: рахит!
    - Прививки
  - Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром
    -
    - Психологический комфорт ребенка
  - Развиваем малыша и играем с ним
    -
    - Развиваем зрительное восприятие малыша
    - Развиваем слуховое восприятие
    - Развиваем движения и тактильные ощущения
- Четвертый месяц
  -
  - Физическое и моторное развитие ребенка
  - Уход за ребенком
    - Кормление
    - Особенности сна и биоритмы
  - Здоровье ребенка и медицинский осмотр
  - Психоэмоциональное развитие
  - Развиваем малыша и играем с ним
    -
    - Слушаем и смотрим!
    - С какими игрушками играть в этом месяце?
    - Развиваем движения
    - Развивайте тактильные

- ощущения
- Пятый месяц
  - Физическое и моторное развитие ребенка
    -
    - Родничок
  - Уход за ребенком
    - Кормление
    - Частота мочеиспусканий и характер стула
  - Здоровье ребенка и медицинский осмотр
  - Психоэмоциональное развитие
  - Развиваем малыша и играем с ним
    -
    - В какие игры вы еще можете играть с ребенком?
    - Развиваем движения
- Шестой месяц
  - Физическое развитие ребенка
    -
    - Прорезывание первых зубов
    - Моторное развитие
  - Уход за ребенком
    - Кормление
    - Особенности сна
    - Высаживание ребенка
  - Здоровье ребенка и медицинский осмотр
  - Психоэмоциональное развитие
    -
    - Социальная адаптация
  - Развиваем малыша и играем с ним
    - Развиваем зрительное восприятие
    - Развиваем движения
    - Играем с разными предметами
    - Развиваем мелкую моторику
    - Развиваем понимание речи
    - Развиваем активную речь ребенка
- Седьмой месяц
  - Физическое развитие ребенка
    -

- Моторное развитие
- Уход за ребенком
  - Кормление
  - Особенности сна
- Здоровье ребенка и медицинский осмотр
- Психоэмоциональное развитие
- Развиваем малыша и играем с ним
  - Развиваем движения
  - Как вы можете играть с ребенком в этом месяце?
  - Игрушки в этом месяце
  - Развиваем слух
  - Развиваем речь
- Восьмой месяц
  - Физическое развитие ребенка
    -
    - Моторное развитие
  - Уход за ребенком
    - Кормление
    - Характер стула, ритм мочеиспусканий, высаживания
    - Особенности сна и биоритмы
  - Здоровье ребенка и медицинский осмотр
  - Психоэмоциональное развитие
  - Развиваем малыша и играем с ним
    -
    - Развиваем движения
    - Играем с разными предметами
    - Развиваем понимание речи взрослого и активизируем речь ребенка
- Девятый месяц
  - Физическое развитие ребенка
    -
    - Моторное развитие
  - Уход за ребенком
    - Кормление
    - Особенности сна и биоритмы
    - Особенность прогулок
  - Здоровье ребенка и медицинский осмотр
  - Психоэмоциональное развитие

-
- Первые слова
- Развиваем малыша и играем с ним
- Развиваем движения
- Игры с разными предметами
- Развивайте мелкую моторику рук
- Развиваем понимание речи
- Развиваем активную речь
- Десятый месяц
- Физическое развитие ребенка
- Моторное развитие
- Уход за ребенком
- Кормление и режим питания
- Здоровье ребенка и медицинский осмотр
- Психоэмоциональное развитие
-
- Общение и речь
- Развиваем малыша и играем с ним
- Развиваем движения
- Игры с разными предметами
- Развиваем поисковые действия
- Развиваем слуховое восприятие
- Развиваем зрительное восприятие
- Одиннадцатый месяц
- Физическое развитие ребенка
-
- Моторное развитие
- Уход за ребенком
- Кормление и режим питания
- Режим дня
- Здоровье ребенка и медицинский осмотр
- Психоэмоциональное развитие
- Развиваем малыша и играем с ним
- Развиваем движения
- Игры с разными предметами
- Развиваем слуховое восприятие
- Развиваем понимание речи
- В какие игры вы можете играть?
- Двенадцатый месяц
- Физическое и психическое развитие

ребенка
- Моторное развитие
- Уход за ребенком
- Кормление
- Здоровье ребенка и медицинский осмотр
- Проба Манту – что нужно знать
- Психоэмоциональное развитие
- Развиваем малыша и играем с ним
- Рисуем вместе
- Игры с разными предметами

- Часть 2
- Особенность питания ребенка
- Грудное вскармливание
- Материнское молоко – основа здоровья ребенка в настоящем и будущем
- Состав грудного молока
- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральный состав, микроэлементы и витамины
- Идеальный состав для вашего младенца
- Что дает ребенку кормление грудью?
- Кормить своим молоком – очень удобно!
- Как долго кормить грудью?
- Раннее прикладывание малыша к груди
- Первые кормления в роддоме
- Физическая готовность к кормлению грудью
- Соблюдаем гигиену
- Само спокойствие
- Техника и правила кормления грудью

- Правильное положение малыша
- Как кормить близнецов
- Как понять, что ребенок правильно берет грудь
- Профилактика колик
-
- Часто ли ребенок срыгивает
- Как часто кормить ребенка. Свободный или жесткий режим
-
- Жесткое расписание
- Свободное вскармливание
- Давать или не давать грудь?
- Плач с разным значением
- Правила гармоничного кормления
- Правило 1: комфорт
- Правило 2: не отвлекайтесь
- Правило 3: дайте малышу наесться
- Когда нужна коррекция
- Сколько ребенок должен прибавлять в весе?
-
- Нужна ли водичка?
- Будить ли ребенка для кормления?
-
- Ночные кормления
- Совместный сон
- Раздельный сон
- Хватает ли малышу молока?
- Можно ли увеличить количество молока?
- Гипогалактия – недостаточное вырабатывание молока
- Средства увеличения молока
- Как вернуть малыша к груди
- Молоко и нервы
- Кормление в общественных местах
- Если нужно выйти на работу
-
- Как сохранить молоко
- Как сохранить молоко, выходя на работу
- Комплект для хранения молока

- Стерилизация принадлежностей
- Как хранить сцеженное молоко
- Вскармливание искусственными смесями
  -
  - Виды смесей
  - Отличия и схожесть грудного и искусственного вскармливания
  - Основные правила при искусственном вскармливании
- Прикормы
  - Что такое прикорм?
  - Возраст ребенка и готовность к новой пище
  - Очередность введения прикорма
    -
    - Характеристика продуктов прикорма
    - Как составлять меню для малыша на первом году жизни
    - Правила введения прикормов:
- Часть 3
  -
  - Важность физического контакта для ребенка
  - Польза для родителей
  - Массаж для малыша
    -
    - Массаж и физическое развитие малыша
    - Массаж и эмоциональное развитие малыша
    - Правильные прикосновения
    - Как вы можете подготовиться к массажу?
    - Хорошее настроение и зрительный контакт
      -
      - Помогайте массажисту
    - Виды массажных движений

- Начинаем с поглаживания
- Растирание
- Когда начинать массаж и сколько времени его проводить?
- Сеанс маминого массажа
  - Первый этап – передняя поверхность ножек
  - Второй этап – гладим стопы
  - Третий этап – животик
  - Четвертый этап – грудная клетка
  - Пятый этап – руки
  - Шестой этап – спинка
  - Седьмой этап – ягодицы
  - Восьмой этап – ножки (задняя поверхность)
- Массаж ладошек
  - Упражнения для массажа
- Профилактика гипер– и гипотонуса
  - Комплекс упражнений при гипертонусе
  - Стимулирующий массаж при гипотонусе
  - Как часто делать массаж?
- Гимнастика для малыша
  - Упражнения на мяче с 1,5 месяца
  - В 3–4 месяца
  - В 5 месяцев
  - Гимнастика от 1,5 до 3 месяцев
    - Упражнения для ног
    - Упражнения для рук
  - Гимнастика от 3 до 5 месяцев
  - Гимнастика от 5 до 7 месяцев
  - Гимнастика от 7 до 9 месяцев
  - Гимнастика от 10 до 12 месяцев
- Закаливание ребенка
  - Правила закаливания для маленького ребенка
  - Занятия в домашней ванне

- Когда начинать?
- Готовимся к водным занятиям
- Основные правила проведения занятий плаванием дома
- Мама в ванне вместе с малышом
- Комплекс водных упражнений
- Завершающие упражнения при плавании
- Всем ли младенцам можно плавать?

- Часть 4
- Как построить первый разговор с педиатром?
- Позиция родителей во взаимоотношениях с педиатром
- Как общаться с педиатром: ответственность родителей
- Правила вежливости в общении с врачом
- Право сменить участкового врача

- Часть 5
- Что нужно знать родителям: в чем смысл прививки?
- Вакцинация – это три этапа
- Первый этап – подготовка к прививке
- Второй этап – проведение прививки в медицинском учреждении
- Третий этап – проверка результативности и возможные реакции
- Почему некоторые прививки проводятся повторно
- Прививки на первом году жизни
- БЦЖ
- Туберкулез
- АКДС
- Коклюш
- Дифтерия

- Столбняк
- Полиомиелит
- Вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита
  - Корь
  - Эпидемический паротит
  - Краснуха
- Прививки против гепатита В
- Помогите ребенку: формирование иммунитета на первом году жизни
- Если вы хотите отказаться от прививок

- Часть 6
  -
  - Прежде чем вызвать врача
    -
    - На что нужно обратить внимание?
      -
      - Состояние отдельных органов и систем
  - Кормление больного ребенка
  - Сколько нужно лежать больному ребенку?
  - Когда необходимо лекарство
    -
    - Как правильно давать лекарство
    - Как помочь ребенку проглотить лекарство
    - Если вы даете лекарство в одиночку, а ребенок сопротивляется
  - Что делать, если температура повышается
    -
    - Как обычно меняется температура тела в течение дня?
    - Измеряем температуру
      -
      - Средства для измерения температуры и их выбор
      - Как маме подготовить ребенка к измерению температуры
      - Измерение температуры под мышкой
      - Измерение температуры ректально
    - Когда следует срочно обращаться к врачу

- Знание особенностей своего ребенка
- Что вы можете сделать при высокой температуре?
  - Что вы можете сделать самостоятельно?
- Что делать при фебрильных судорогах
- Чего не следует делать, если у ребенка температура
- Наиболее распространенные проблемы со здоровьем ребенка
  - Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), или простуда
    - Наиболее часто рекомендуемые лекарства
    - Что могут сделать родители самостоятельно?
  - Воспаление среднего уха (отит)
    - Симптомы
    - Когда необходимо хирургическое вмешательство
  - Диарея
    - Лактазная недостаточность
    - Острые кишечные инфекции
    - Что могут сделать родители самостоятельно?
    - Своевременная вакцинация против ротавирусной инфекции
  - Пищевая аллергия
    - Симптомы
    - Основной способ лечения пищевой аллергии – коррекция питания
  - Запор

○ Раздел 2
- Вступление
- Часть 1

- Физиологическое состояние женщины после родов
  -
  - Нормальные физиологические проявления: первые дни после родов
    -
    - Чувство дискомфорта в пределах нормы
  - Если была операция кесарева сечения
  - Врачебный осмотр в роддоме
  - Вопросы, которые важно задать врачу перед выпиской
  - Правила поведения в восстановительный период
  - Ваше психологическое состояние
  - В каких случаях обращаться к врачу
  - Восстановление менструального цикла
  - Когда начать предохраняться
- Иммунитет женщины после родов
  -
  - Средства укрепления иммунитета: что вы можете сделать самостоятельно
- Закаливание организма
  -
  - Правила закаливания
  - Сон как часть иммунной системы

- Часть 2
  -
  - Принципы питания кормящей матери
    - Первый принцип – разнообразие
    - Второй принцип – безопасность
      -
      - Дневник новых продуктов и кормлений
    - Третий принцип – правильный питьевой режим
      -
      - Напитки в период кормления грудью
    - Что может сделать мама для увеличения количества молока?

- Естественные методы увеличения лактации: напитки для увеличения лактации
- Витамины для мам
- Еда как способ снять тревогу – психологический фактор

- Часть 3
  - Учитывайте особенности своего организма
  - Не упустите время!
  - Программа восстановления фигуры
    - Шаг 1. Личный график питания мамы
    - Шаг 2. Сначала отдых, потом физкультура
      - Отдельное слово о прогулках
      - Чем же полезна физкультура?
    - Шаг 3. Важное условие – получать удовольствие
    - Шаг 4. Режим дня и занятия физкультурой
    - Шаг 5. Создайте свой желаемый образ
    - Шаг 6. Поддерживайте регулярность
  - Упражнения после родов
    - Шаг 1. Зарядка, не вставая с постели
      - Базовый комплекс упражнений в первые недели после родов
    - Шаг 2. Восстановительная гимнастика

- Часть 4
  - Ваши чувства и волнения
    - Первый месяц: дайте время себе и ребенку
      - Доверяйте своим чувствам, чтобы ощущать радость от материнства
      - Что вам может мешать получать радость от материнства

- Как сформировать материнскую позицию?
  -
  - Используйте разные источники как возможность выбора
  - Сочетайте интуицию и обучение!
- Послеродовая депрессия и дни плаксивости
  - Дни плаксивости
  - Послеродовая депрессия
  - Как преодолеть послеродовую депрессию?
  - Взаимосвязь между депрессией мамы и развитием ребенка, или Зачем женщине нужно бороться со своей депрессией
  - Позвольте ребенку помочь вам
  - Всплески гормональных бурь и инстинктов
  - Инстинкт защиты своего ребенка
  - Чувство ревности и исключительных прав на ребенка
- Мамины тревоги и страхи: в чем их польза?
  -
  - Ребенок как зеркало маминых эмоций и переживаний
- Часть 5
  - Время для осознания отцовства
    -
    - Благодарите мужа за помощь
    - Смена привычных ролей и отношений между супругами
    - Секс после родов
      -
      - Физиологические трудности, с которыми можно справиться
      - Изменение анатомического соотношения половых органов партнеров
      - Психологические проблемы?
- Часть 6
  - Отношения со свекровью: новый этап
    -
    - Непрошеные советы незнакомых

людей: как на них реагировать?
- Общение с друзьями
- Как жить в экономический кризис?
  -
  - На чем нельзя экономить?
  - Взаимодействие с финансовыми структурами: банками, страховыми компаниями, кредиторами
  - Отношения с государством: льготы, вычеты, субсидии
  - Развитие и образование
  - Ваша личная активность – один из главных ресурсов
  - Объединяйтесь в желании создавать
- Часть 7
  -
  - Определите приоритеты в делах
  - Правила организации времени на каждый день
- Часть 8
  -
  - Основные правила красоты: здоровый сон и правильное питание
  - Умывание и средства ухода за кожей лица
  - Новое отношение к макияжу для мам
  - Уход за волосами после родов и в период кормления
    -
    - Как восстановить красоту волос?
    - Можно ли красить волосы?
  - Уход за телом
  - Уход за грудью
  - Уход за руками, ногтями и ногами
  - Эпиляция
  - Женщина как личность: в поисках себя
    -
    - Признаки затянувшегося одиночества у мам
    - Что вы можете сделать для себя
    - Одиночество может быть не скучным
    - Нужно ли выходить на работу в этом году
  - Заключение

- notes

- ○ 1
- ○ 2

Татьяна Аптулаева
Первый год вместе: важнейшая книга начинающей мамы

Научные рецензенты:

сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской академии последипломного образования:

д. м.н., профессор, заведующая кафедрой, врач высшей категории *Захарова И. Н.*

аспирант кафедры, врач-педиатр *Дмитриева Ю. А.*

специалист по детскому массажу, педиатр *Карабанова С. Ф.*

врач акушер-гинеколог высшей категории *Шибаева А. Д.*

медицинский психолог, специалист по детской и подростковой психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям Тушинской детской городской больницы *Дершиева Н. В.*

психолог, президент Международной Академии генной психологии *Калинский Д. А.*

© Аптулаева Т. Г., текст, 2016

© Кузнецова Н. А., иллюстрации, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Предисловие издателя

Перед вами вторая книга автора, посвященная одному из самых сложных периодов в жизни женщины – первому году материнства. В это время женщину волнует еще больше вопросов, чем в период беременности. Ведь малыш начал жить самостоятельной жизнью, а мама сталкивается с самыми разными чувствами и мыслями и часто пребывает в растерянности от обилия информации и рекомендаций, которые зачастую могут противоречить друг другу. И это вносит в жизнь молодой мамы еще больше тревоги: а как лучше поступать? Поэтому главная задача книги – облегчить, насколько это возможно, жизнь мамы в первый, самый сложный, год общения с ребенком.

Автором проделана огромнейшая работа. В ней учтены все основные и самые распространенные вопросы, волнующие большинство мам. Татьяна Аптулаева постаралась разъяснить многие темы, которые вызывают противоречия и среди специалистов, в частности педиатров, с которыми мама начинает общаться в этот период. Благодаря книге многие из этих вопросов вы сможете решать сами.

В этой книге нет категоричных позиций. Автор учел точки зрения и рекомендации не одного специалиста. Здесь есть объяснения, почему по некоторым вопросам доктора придерживаются таких противоположных мнений. И благодаря этому у вас появляется возможность выбора: как поступать в той или иной ситуации, чтобы принять наиболее удобное и при этом лучшее решение именно для вашего ребенка. Это позволяет гораздо спокойнее воспринимать многие ситуации и уменьшать свои материнские тревоги.

Вся информация выверена научными рецензентами – специалистами в своей области: педиатрами, психологами, детским массажистом, специалистом по развитию ребенка и акушером-гинекологом.

В книге два больших раздела. В первой части «Развитие ребенка от рождения до года» вы ознакомитесь во всех подробностях со сведениями, как развивается малыш. Вторая часть этого раздела посвящена одной из волнующих тем – вскармливанию малыша. Здесь вы получите ответы на многие спорные вопросы о графике кормления и сна, сроках и видах введения прикорма и многие другие. Из этой части мама научится правильной технике сцеживания и кормления грудью.

Третья часть – это тема укрепления физического здоровья малыша: как делать массаж, гимнастику, заниматься

закаливанием и укреплением иммунитета. Для мамы эта часть будет хорошим подспорьем еще и в том, чтобы научиться общаться с малышом, чувствовать его настроение, понимать, что он хочет.

Четвертая часть рассматривает вопросы взаимоотношений с главным врачом ребенка – педиатром. Среди них возможность выбора педиатра и налаживания эффективного контакта с ним. Один из самых важных вопросов: какие действия необходимо предпринимать родителям, чтобы максимально снизить риски поствакцинальных осложнений, от которых страдают дети, – это волнует большинство мам.

Пятая часть отвечает на все важнейшие вопросы, связанные с прививками.

Наконец, в шестой части рассматриваются самые распространенные детские заболевания, которые могут быть в первый год жизни. Эта информация позволит научиться распознавать симптомы тех или иных болезней, познакомит с правилами и грамотными действиями родителей во время болезни малыша.

Второй, большой раздел книги посвящен самой женщине, тем вопросам и проблемам, которые появляются в этот период. По сути, это еще одна книга, необходимость столь подробного и внимательного отношения к теме самой женщины объясняется тем, что именно от состояния мамы, ее здоровья, физического и психологического, во многом зависит и состояние ребенка, а также жизнь семьи.

Этот раздел посвящен восстановлению организма после родов, мама ознакомится с рекомендациями, что необходимо сделать с приступами депрессии и плохим настроением, как вернуть фигуру, учитывая график питания, режим жизни и используя комплекс гимнастических упражнений.

Мама узнает, что она могла бы сделать для того, чтобы не чувствовать себя выброшенной из жизни и в то же время хорошо себя ощущать в роли матери. Жизнь продолжается, поэтому очень важно соединить разные сферы жизни так, чтобы ощущать себя полноценно и гармонично, получать от жизни радость и удовольствие. Ведь от состояния мамы, ее настроения зависит то, как развивается ребенок. Именно через маму у него формируются эмоции и способы взаимодействия с миром на всю последующую жизнь. Иначе говоря, вся книга посвящена единственно важному вопросу: научиться быть счастливой мамой счастливого малыша!

Вступление автора

Ну вот, теперь вы стали мамой! И я хочу пожелать вам в этот первый год совместной жизни с малышом испытать много хороших, нежных и счастливых минут. Пусть их будет как можно больше, ведь материнство – это не только большое счастье, но и большой труд. Во время беременности вы могли много раз представлять, какой вы будете мамой, как станете жить с ребенком. Но будьте готовы к тому, что сейчас и в течение первого года очень многое будет удивлять вас, казаться странным или непонятным…

А может быть, вы забудете все свои предположения и просто погрузитесь в материнство. И это будет самый правильный шаг. Скорее всего, за этот год вы испытаете всю гамму чувств, на которые только способны, – от большой радости до грусти, печали и даже раздражения, что тоже будет для вас неожиданным.

Но это самый естественный и важный процесс – переживать все, что вы чувствуете. Все, что вы будете делать, пойдет на пользу. Только в процессе ухода за малышом вы осознаете и почувствуете себя мамой. Каждый день и месяц будет расти и развиваться не только ваш ребенок, но и вы сами. На этом большом пути, где будут удачи и промахи, важно принимать все, что с вами происходит, любой опыт, включая самые несуразные ошибки, потому что каждая из них всегда приближает вас еще на один шаг к материнскому опыту и мудрости.

Это совсем не страшно, что сейчас вы еще многого не знаете и не умеете. Знайте главное: каждая женщина – мама, и на самом деле вы очень многое можете, умеете, у вас много сил, энергии, а главное – любви. Будьте готовы ко всему, к любому опыту и встречайте его с открытыми глазами и сердцем. Этот первый год – самый волнующий, тревожный, и так много возникает вопросов. Но когда малышу исполнится год и вы даже не заметите, как он пролетит, то обнаружите, как многому вы уже научились и как изменились сами: стали более взрослой, мудрой и еще более любящей.

А пока начинается этот полный волнений и тревог год, я хочу поддержать вас несколькими советами.

Позвольте себе сейчас спокойно и не торопясь прийти в себя после родов. Может быть, вы почувствуете, что для этого вам нужно как можно меньше общаться с внешним миром и полностью сосредоточиться на малыше. Самое важное в первые месяцы – никуда не торопиться, не предъявлять к себе

завышенных требований. Ведь быть мамой – это тоже навык, и, как любой навык, он требует времени для освоения. А когда вы придете в себя, начинайте больше общаться с другими людьми, которые для вас дороги, интересны и близки, чтобы чувствовать себя в контакте с окружающим миром.

Не стесняясь, смело обращайтесь за поддержкой к своим близким: мужу, родственникам и подругам. В это время вам очень нужна любая помощь, и в простых бытовых делах, таких как стирка или купание малыша, и в эмоциональных переживаниях и тревогах, когда иногда нам очень хочется пожаловаться на усталость или нам нужно, чтобы нас просто молча обняли с любовью и нежностью. В трудные минуты, которые всегда бывают у мам в первый год, не замыкайтесь в себе, не оставайтесь наедине со своими мыслями и тревогами.

Наладьте хорошие отношения со своим педиатром – это самый главный специалист для вашего малыша, который будет помогать вам в течение этого года. Будьте активной и любознательной в общении с доктором. Чаще задавайте вопросы и поддерживайте с ним постоянный контакт – каждый ребенок индивидуален, и ему нужен персональный личный подход, который вы сможете при желании организовать. И обязательно примите на себя родительскую ответственность в своих совместных с доктором решениях.

Поддерживайте мужа. Помните, что мужчина начинает себя чувствовать отцом чуть позже, чем женщина себя – матерью. Именно поэтому мужчины часто теряются в этот период, они не рожали и не могут почувствовать точно, что происходит с вами и как общаться с ребенком. Часто им нужна ваша помощь и забота. И это нормально. Помните, что он – не только муж и кормилец, но и мужчина, которому по-прежнему важны ваша любовь, ласка и нежность. Мужчина, которого любят, способен многое делать для своей женщины.

И наконец, я хочу открыть вам еще один важный секрет счастливого материнства. **Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос счастливым, уделяйте время себе как женщине и личности.** Осознанная забота о себе – это забота о малыше, который пришел в этот мир с надеждой, что его ждет наполненная радостями жизнь, и это чувство счастья может передать ему только мама. От вас, вашего здоровья, самочувствия, настроения, от того, насколько вы сможете позволить себе быть естественной и удовлетворять свои потребности так же, как и потребности малыша, зависит, как будет развиваться ребенок. Только у счастливых мам растут счастливые дети!

А я надеюсь, что книга поможет вам понять и получить ответы на многие-многие вопросы. И я также надеюсь, что, как и первая книга, она станет для вас доброй помощницей в том, чтобы, несмотря на все трудности этого периода, почувствовать себя счастливой мамой и растить своего малыша с такой любовью и нежностью, на которую вы только способны.

Ваш автор Татьяна Аптулаева

Раздел 1
Малыш от рождения до года и уход за ним

Часть 1
Развитие ребенка от рождения до года

Я была счастлива от мысли, что все позади. В первые минуты я даже не осознавала, что у меня родилось мое самое прекрасное чудо… Рядом стояли муж и доктор, который хвалил меня, говорил, какая я умница, как хорошо справилась, и меня от его слов распирала гордость. Потом я сказала: «Какое счастье, что все закончилось!» – а они вдвоем рассмеялись и сказали: «Все только начинается!»

Это одно из самых удивительных ощущений у женщины – только что казалось, что «все наконец закончилось» и ждали вы этого последние месяцы беременности. Но вдруг оказывается, что все только начинается. И вам никто не даст даже нескольких дней перерыва, чтобы «отдохнуть» от беременности. Теперь мысль, что отпуском были скорее последние девять месяцев, предстает как очевидная, хотя нередко весьма неожиданная.

Действительно, молодые мамы часто теряются в первое время после рождения ребенка. Даже те, кто посещал курсы во время беременности, с трудом вспоминают полученные знания в тот момент, когда приходит время применять их на практике. И это вполне естественно. Впервые становясь мамой, женщина настолько погружается в тревоги и волнения, что ей часто тяжело сосредоточиться на ребенке.

Подобное состояние – вполне обычно. Но не волнуйтесь. Сейчас все знания активизируются. Вы становитесь мамой прямо сейчас!

Первый период вместе

Первый год жизни ребенка разделится на два периода: первый – адаптационный, он длится с момента рождения до 1–1,5 месяца, а второй – грудничковый, он продолжается до конца первого года жизни.

Обычно все процессы физиологического

приспособления ребенка к новой среде происходят в течение первых двух недель. При этом все зависит от индивидуальных особенностей здоровья ребенка: одни малыши адаптируются быстрее, другие – чуть медленнее.

Очень важно, чтобы в первые недели после родов мама и малыш адаптировались к новым условиям в максимально комфортных условиях. Им обоим важно по-новому создавать эмоциональную связь, укрепить ее и поддерживать так, чтобы никакие внешние факторы не могли нарушать ее в будущем. Это значит, что в доме, где будут жить мама и малыш после возвращения из роддома, нужно сохранять спокойную, доброжелательную и благоприятную атмосферу. Новоявленную маму волнует абсолютно все, что касается ее малыша.

Вес ребенка

При рождении младенца женщине сначала сообщают его пол и вес. И все родственники и друзья, которые звонят маме по телефону, в первую очередь интересуются именно этими двумя фактами о новом члене семьи. И хотя все заранее знают примерный вес ребенка по данным УЗИ, эта привычка не случайно превращается в ритуал. Изначальный вес – первый важный показатель физического состояния ребенка, точка отсчета его развития.

Дети рождаются с разным весом. Обычно он колеблется в пределах 3,2–3,8 кг. При этом мальчики, как правило, тяжелее девочек граммов на сто, а первенцы весят меньше, чем последующие дети.

Ребенку, который родился с нормальным весом, достаточно прибавлять около 20–30 г ежедневно – это средний показатель. Ведь каждый малыш развивается исходя из своих особенностей.

Не переживайте, если ваш ребенок появился на свет весом 2,5–3 кг. Скорее всего, это объясняется простой генетической предрасположенностью родителей. Если малыш здоров, его не надо кормить чаще, чем его обычных сверстников, он не будет отставать от них в развитии. Просто такова его физиологическая особенность.

Надо отметить, что в последнее время дети весом около 4,5 кг и больше рождаются чаще. Хотя некоторые родители

гордятся своими «богатырями», врачи уделяют крупным детям больше внимания. Важно убедиться, что подобный вес не является признаком заболевания или патологии развития.

Как меняется вес ребенка после рождения

После рождения большинство младенцев теряют в весе в течение 3–4 дней (но не больше 200–300 г в норме) и восстанавливают его к 7–10-му дню, когда у мамы постепенно устанавливается процесс лактации, а у ребенка – режим кормления и он начинает стабильно прибавлять в весе.

Если же малыш по неизвестной вам причине не набирает вес

в течение двух недель (внимательная мама это всегда определит даже на взгляд), стоит срочно обратиться к педиатру. Тем более в этой ситуации обычно заметны и другие дополнительные признаки: ребенок плохо берет грудь и беспокойно себя ведет.

Если вес ребенка меньше 2,5 кг

Совсем маленьких детей – недоношенных или вес которых при рождении меньше 2,5 кг – еще в роддоме врачи берут под особый контроль. Им уделяют максимальное внимание. При необходимости таких крох помещают в **кювез (инкубатор)** – специальную камеру, в которой поддерживается необходимая для младенцев температура внешней среды.

Часто такая врачебная мера необходима, чтобы поддержать оптимальные условия для их жизни в первые дни после родов. Таких маловесных, но в целом здоровых малышей выписывают домой после стабильной прибавки в весе. Затем они вполне хорошо развиваются, как и другие здоровые дети. Просто за ними требуется более тщательный и внимательный уход.

Бывает, что из роддома врачи могут перевести маму с ребенком в специализированное отделение для наблюдения за новорожденными. Это необходимо, чтобы он мог достаточно окрепнуть, получая специальный уход. Совместное пребывание малыша с мамой в таком отделении позволяет сохранить и продолжить грудное вскармливание. В случае если в отделении нет условий для совместного пребывания, мама может ежедневно сцеживать грудное молоко и привозить малышу.

Взвешивать ли ребенка после каждого кормления?

Если младенец взял грудь с первого раза, активно сосет ее, чувствует себя при этом спокойно, то маме нет необходимости взвешивать его каждый день, тем более после каждого кормления. Процедуру взвешивания достаточно делать в детской поликлинике на приеме у педиатра, которого вы будете посещать регулярно, один раз в месяц.

Плановые визиты к педиатру – важный контроль за нормальным развитием малыша и профилактика заболеваний.

Не забудьте и о других специалистах, к которым стоит прийти на прием, когда ребенку исполнится один

месяц. Это необходимо делать, даже если вы считаете, что младенец прекрасно выглядит, хорошо поправляется и абсолютно здоров.

Признаки адаптации малыша

Первый период потому и называется адаптационным, что организм и психика младенца активно приспосабливаются к новым условиям жизни. Этот процесс сопровождается вполне видимыми физиологическими проявлениями. Их может наблюдать у своего малыша каждая мама. И, чтобы не волноваться зря, вам нужно знать, как проходит этот период.

Любому новорожденному требуется время на адаптацию. У каждого эти изменения происходят по-своему, со своими индивидуальными темпами и скоростью. И здесь вам лучше всего навсегда усвоить правило – не сравнивать один в один своего малыша с другими детьми. Есть границы нормы, в пределах которых развиваются все дети. И есть индивидуальные темпы и показатели у каждого малыша. Позвольте ему сразу расти без сравнения и своими темпами.

Адаптация здорового ребенка к новой среде заканчивается к концу 2-й недели. В это время малыш вырабатывает режим сна и кормлений, хотя он может формироваться до 2–3 месяцев.

Первый критический период в его жизни считается благополучно завершенным, если ребенок:

- начинает стабильно прибавлять в весе;
- вырастает на 2–3 см;
- к концу месяца начинает держать головку;
- преодолевает все физиологические этапы адаптации.

Лицо и голова

Большинство новорожденных выглядят далеко не теми симпатичными пупсами с рекламных картинок. Хотя, в общем, не все мамы переживают из-за этого. Ведь все равно их только что родившийся малыш – самый лучший и самый красивый на свете ангелочек.

У ребенка часто сморщенная кожа, которая в первые дни немного шелушится. Лицо слегка припухшее, а голова вытянута из-за сильного сдавливания во время прохождения через родовые пути. Все это проходит достаточно быстро.

Для того чтобы голова младенца обрела нормальную физиологическую форму, регулярно переворачивайте его с одного бочка на другой.

На голове у малыша есть **роднички – большой и малый**. Они выглядят как мягкие, неокостеневшие участки черепа. У здорового доношенного младенца малый родничок, который расположен в области затылка, к моменту рождения уже закрыт (исключения бывают, но редко). Большой находится на темени, он закрывается постепенно в течение года-полутора.

Иногда вы можете обратить внимание на пульсацию под родничком, особенно когда ребенок плачет или сильно беспокоится. Страшного в этом ничего нет, но имейте в виду: интенсивная пульсация, набухание в этой области, особенно во время болезни, требуют консультации специалиста.

Иногда на голове младенца можно увидеть так называемую **кефалогематому**. Она возникает в результате сильного сдавливания во время родов. При небольшом кровоизлиянии она рассасывается самостоятельно в течение нескольких дней.

Но если гематома обширная, ребенка должен наблюдать врач-хирург. Он решает вопрос о необходимости проведения пункции, то есть удаления скопившейся крови.

Личико новорожденного может быть одутловатым, а глазки – припухшими и покрасневшими. Это также результат сильного сжатия при родах, что не должно вызывать у вас беспокойства – все постепенно приходит в норму.

На коже лица могут появляться **прыщики с желтоватыми головками**, которые в норме исчезают при правильном уходе к концу месяца.

Ухаживаем за лицом

Приучайте младенца к умыванию с первых дней. Дважды в день, утром и вечером, протирайте его личико влажным спонжиком, кусочком ваты или влажной салфеткой. Если нужно, вытирайте лицо малыша после кормления. Когда он начнет уверенно держать голову, то сможете умывать его, держа под краном.

Глаза

Не пугайтесь, если на веках и склерах малыша вы увидите **маленькие кровоизлияния в виде красноватых точечек**. Они проходят бесследно в течение первого месяца.

Однако есть моменты, на которые стоит обратить внимание. Иногда во время родов в глаза попадает инфекция, и они начинают гноиться, а на веках появляются желтоватые выделения и корочки. Не пытайтесь лечить это самостоятельно. Состояние глаз должен проверить детский окулист, поскольку за такими признаками могут скрываться различные заболевания, в том числе врожденная непроходимость или сужение слезных путей.

Если вы видите по утрам во внутренних уголках одного или обоих глаз ребенка скопление гноя или застой слезы, скажите об этом педиатру. В норме глазки должны быть чистыми. Появление подобных признаков может говорить о сужении слезно-носового канала или о том, что слизистая перепонка канала не лопнула в момент первого крика ребенка при рождении. Во внутриутробном состоянии она закрыта, благодаря чему лобные и гайморовы пазухи носа защищены от околоплодных вод.

Покажите малыша специалисту, чтобы он правильно подобрал лечение. Врач в таких случаях назначает **специальные растворы для промывания глаз** и/или **массаж области слезного мешка**.

Несильные нагноения мама может самостоятельно промывать легким отваром ромашки или свежезаваренным чаем – каждый глаз отдельным кусочком стерильной ваты или спонжем

в направлении от внешнего угла глаза к внутреннему. До выздоровления такая процедура проводится ежедневно.

Если врач рекомендует **массаж**, пусть он покажет, как его сделать.

Толчкообразными движениями надавливайте подушечкой пальца в области слезного мешка (небольшого участка между внутренним уголком глаза и боковой поверхностью спинки носа) сверху вниз, строго в вертикальном направлении. Повторите 10–15 раз. Процедуру выполняйте 3–5 раз в день. Цель массажа – разрыв желатинозной пробки. Если к 3–4 месяцам ее разрыва не происходит, требуется операция под местной анестезией – зондирование слезно-носового канала.

У каждого ребенка, пока он не окрепнет и не научится управлять мышцами глаз, иногда наблюдается «косоглазие». Это норма. Данное явление возникает из-за того, что младенец пока не умеет фокусировать взгляд. Если вы заметили такое «косоглазие» у вашего малыша, не волнуйтесь. К 3–6 месяцам это явление проходит само. Но доктору рассказать о нем стоит, чтобы он наблюдал, как зрение младенца приходит в норму.

Для того чтобы у ребенка не возникало дополнительного напряжения глаз в первые месяцы жизни, общайтесь с малышом на расстоянии около 50 см. Ему нужно время, чтобы научиться управлять зрительным аппаратом.

Интересно, что в первый месяц большинство детей плачут без слез, но некоторые – со слезами с самого рождения. Норма

и то и другое – это обычные физиологические особенности, которые по-своему проявляются у каждого младенца.

Ухаживаем за глазами

Промывайте глазки малыша каждое утро от наружного угла к внутреннему (носу). У большинства детей в первые два месяца организм не выделяет слезы и глаза не могут самостоятельно очищаться. Когда слезные железы начнут функционировать, обычно на третьем месяце, регулярное промывание глаз становится не таким необходимым.

Нос

Иногда в носу у малышей скапливается слизь, из-за чего они сопят и сопливятся. Это связано с анатомическими особенностями строения носа новорожденных (физиологической узостью носовых ходов) и является показателем, что их дыхательная система приспосабливается к новому способу дыхания, а вовсе не того, что он простужен.

Ухаживаем за носом

Ежедневно очищать нос не требуется. Но при повышенном отделении слизи из носа проводите обычную ежедневную гигиену. Просто убирайте все лишнее аккуратно и вовремя ватными турундочками – их довольно просто скатать из обычной ваты. С обычными ватными палочками лучше не рисковать – будьте предельно осторожны, так как слизистые у новорожденного очень рыхлые и влажные. Их легко поранить.

Уши

Как у всех людей, у младенцев выделяется **сера из ушей**. Но важно отличать ее от других выделений – их быть не должно. Обычные серные выделения тоже убираются ватными турундочками.

Если есть подозрения, что в ушках «мокнет», а выделения напоминают гнойные, немедленно обратитесь к врачу.

Ухаживаем за ушами

Протирайте только наружную часть, то есть саму ушную раковину, слуховое отверстие, а также преддверие слухового прохода.

Кожа головы

Кожа головы младенца может шелушиться – это также нормально. Как и шелушение кожи на теле, оно совершенно не означает, что вы плохо ухаживаете. Ничего не надо делать специально.

Исключение – это образование себорейной корочки, которая в норме может наблюдаться в течение первых двух недель жизни ребенка. И если корочка не уменьшается, а, наоборот, усиливается, становится плотнее, а вас это очень беспокоит, посоветуйтесь с педиатром.

Если вы замечаете у ребенка обильные высыпания, напоминающие аллергические, на щеках, носу, подбородке, плечах и ягодицах, как можно быстрее обратитесь к врачу.

Волосы и ногти

Младенцы появляются на свет с разным количеством волос. Одни рождаются почти лысые и светлые, а другие – жгучими брюнетами с густой шевелюрой. Чаще всего основная часть первых волосиков «выкатывается». И в течение нескольких месяцев у малыша появляются другие. Самое интересное, цвет новых волос может стать совершенно другим.

Ухаживаем за ногтями

У грудных детей ногти растут очень быстро. Их следует вовремя обрезать, чтобы малыш случайно не поцарапал себя. Делают это каждые 2–3 дня специальными ножницами с тупыми концами вдоль ногтя по окружности.

Чтобы процедура не доставляла малышу неприятных ощущений, проводите ее после купания – ногти становятся мягкими от воды. Делайте все мягко, аккуратно, без резких движений.

Не старайтесь стричь ногти слишком коротко, чтобы не причинить боль. Даже дети, которым всего несколько недель от роду, запоминают неприятные ощущения. И тогда стрижка ногтей может превратиться для вас обоих в мучение.

Кожа и тело новорожденного

У некоторых детей через 2–3 дня после родов появляется желтуха, которая проходит самостоятельно через несколько дней.

В норме она должна пройти в течение двух недель, и маме ничего не нужно предпринимать.

В роддоме проявления желтухи новорожденных тщательно отслеживают врачи. При необходимости таким младенцам устраивают сеансы фототерапии, чтобы уменьшить ее, а при выписке дают маме определенные рекомендации по уходу за ребенком.

В случае если желтуха затягивается у младенца более двух недель или нарастает по интенсивности, необходимо незамедлительно обратиться к педиатру.

Так называемые **монголоидные пятна серовато-синего цвета** в области поясницы – особенность детей восточных национальностей. Они сохраняются довольно длительное время, но не требуют специального ухода.

Также на коже младенца могут отмечаться одно или несколько красных пятнышек **(гемангиомы – капиллярные скопления)**. Если вы обнаружили это, обратите на них внимание врача. Он будет наблюдать их, поскольку самостоятельно они проходят весьма редко. И если вы видите, что пятна увеличиваются в размерах, срочно обращайтесь к хирургу – потребуется своевременное и быстрое лечение.

Так называемая **физиологическая эритема** – чаще всего исчезает к моменту выписки из роддома, максимум к концу 14 дней. С ней тоже делать ничего не надо. Здоровая, чистая и нежная кожа новорожденного говорит о том, что на этом уровне адаптация организма завершилась благополучно.

У большинства детей **тельце покрыто пушком**, который через 1–2 недели после рождения вытирается. Кожа может начать шелушиться, и при необходимости ее можно смазывать детским маслом. Главное – не отдирать самостоятельно эти чешуйки, чтобы случайно не поранить малыша и не травмировать его нежную кожу.

Купание

Купают малыша каждый вечер перед сном. Это нужно для эффективного заживления пупочной ранки и профилактики кожных заболеваний у младенца. При индивидуальном показании педиатра в воду добавляют травы: для детей с сухой кожей используют ромашку, при потничке – череду.

На первом году жизни купайте малыша каждый день в обычной чистой воде и один раз в неделю –

с использованием обычного детского мыла без отдушек или специализированной детской косметики.

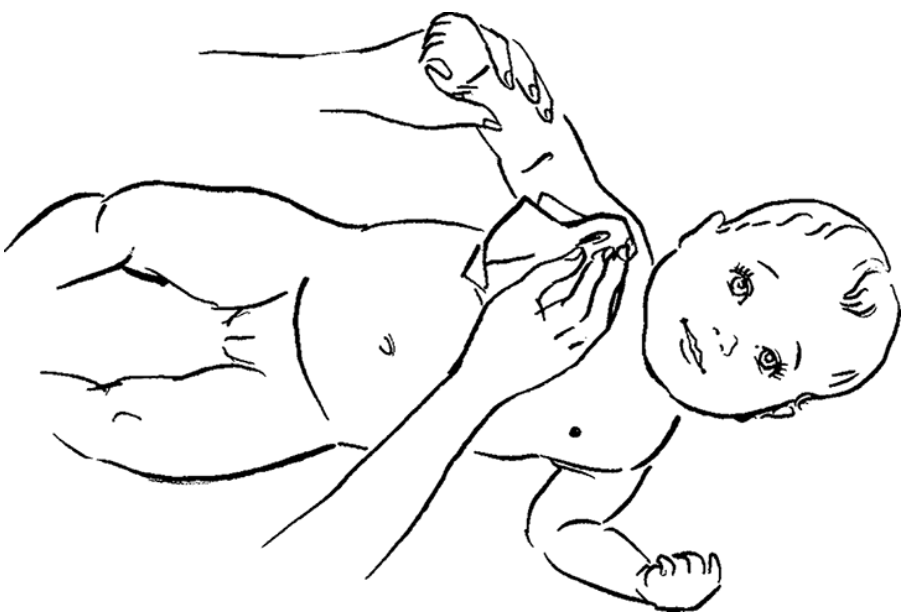
Старайтесь купать ребенка до 21:00 – это связано с его естественными биоритмами. Купание в это время хорошо способствует более быстрому и спокойному засыпанию, а также помогает выстроить стабильный режим. При более позднем купании нервная система часто перевозбуждается, режим, как следствие, нарушается, и малышу трудно заснуть.

Грудничку до шести месяцев жизни мочалки не требуются. Маме достаточно своей намыленной рукой вымыть малыша. Затем используйте очень мягкую тряпочку, фланелевую или байковую, или специальную варежку, которая не поранит его нежную кожу. Купая ребенка, сначала мойте тело, а затем голову.

Когда нужно дополнительное умывание

В жаркое время года для профилактики потнички можно провести обтирание малыша в местах повышенного потоотделения (шейные и паховые складочки, подмышки).

Разденьте ребенка после сна и положите на пеленальный столик. Возьмите влажную салфетку (или кусочек фланели, смоченной в кипяченой воде). Прикасайтесь к малышу мягко и легко, без усилий и резких нажимов.

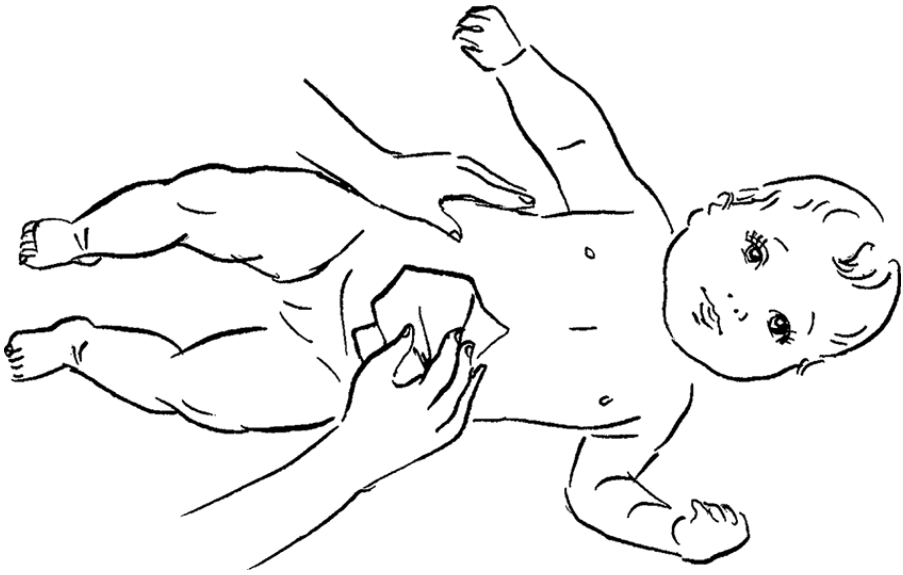


Оботрите лицо, ручки и область подмышек, которые

обязательно нужно высушить полотенцем, чтобы не возникла потничка.

Одной рукой поверните ребенка на бочок и придерживайте ею. Другой оботрите область спинки, ягодицы, не забыв высушить их полотенцем.

Снова верните малыша на спинку, оботрите грудь, животик и ножки.



Для профилактики потнички, дерматита и прочих кожных проблем устраивайте ребенку регулярные воздушные ванны, оставляя голеньким.

Детские гениталии

Проявления полового криза наблюдаются у некоторых детей с рождения. И у мальчиков, и у девочек в норме **набухают молочные железы**. Это безобидное явление и вызвано наличием в его организме материнских гормонов, попадающих к нему во время беременности. Все пройдет без следа к концу первого месяца.

Если же из молочных желез идут выделения, ни в коем случае не выдавливайте их, не массируйте и не грейте, а срочно покажите ребенка педиатру.

Гениталии (половые органы) у всех младенцев после рождения выглядят припухшими и покрасневшими. В роддоме врач обязательно осматривает ребенка и определяет, в норме ли эти припухания и покраснения. У мальчиков проверяют, опустились ли яички в мошонку и нет ли водянки яичек. Под влиянием материнских гормонов может наблюдаться отечность мошонки и ее увеличение в размере.

У девочек в первую неделю жизни не всегда, но может быть **небольшое количество кровянистых выделений**, которые обусловлены женским гормоном эстрогеном, попавшим в организм от матери незадолго до родов. Необильные бесцветные или беловатые выделения из половой щели абсолютно нормальны.

Все проявления полового криза проходят через 1–2 недели и не требуют лечения.

Ухаживаем за половыми органами

Все, что нужно делать маме, это всего лишь каждый день совершать гигиенический уход. Обязательно тщательно подмывать ребенка после очередной смены подгузника под проточной водой: девочек – по направлению спереди назад, то есть от лобка к ягодицам, чтобы случайно не занести инфекцию в половые органы, а мальчикам – промывать складку под мошонкой. После область гениталий промокните сухим полотенцем.

Если подмывать сложно, используйте влажные гигиенические салфетки или смоченную пеленку.

Почти все новорожденные в первые сутки выделяют меконий – это липкая зеленоватая субстанция, которая наполняла кишечник ребенка в утробе матери.

Потребности малыша в первое время

Маленьким деткам нужно не так уж много, как может показаться вначале. Их потребности настолько малы, что в первые 1,5–2 месяца физически ухаживать за ними проще всего. Если, конечно, малыш родился здоровым. Ведь в это время им только и нужно, что много сна (почти 20 часов в сутки), совсем немного еды, лучше всего маминого молока, и чистые подгузники – и это все. А для этого всем младенцам нужны лишь спокойная домашняя обстановка, мамино молоко, тишина, чистота, тепло и чтоб мама была рядом. Если подойти к делу по уходу за ребенком без суеты, вы с удивлением обнаружите, что все не так страшно, как могло рисовать вам ваше воображение.

> *Малыш первого месяца погружается в сон почти на 20 часов в сутки и этим дает возможность отдохнуть и маме. А это, кстати, и есть ваш отпуск. А заодно и время, чтобы вы спокойно собрались с мыслями и освоили «мамины» навыки.*

Единственное важное условие: нехитрые младенческие потребности – в питании, сухих пеленках и сне – надо удовлетворять «как только – так сразу», то есть при первой же необходимости. Когда он находился в вашей утробе, то получал питание из организма сутки напролет в любой момент – ведь вы питали его каждую секунду все девять месяцев. И конечно, сейчас он пока не умеет ждать, когда его накормят. И поэтому он тут же оповещает о своем дискомфорте как минимум хныканьем или громким плачем и воплем. У младенца нет «привычки» отпускать маму, он даже не осознает, что мама – это отдельное существо и она может исчезать, пропадать или иметь свои потребности и желания. И осознание этого факта произойдет еще не скоро.

Эмоциональная связь

Физическая связь с мамой в ранний период жизни малыша равна эмоциональной, поэтому важно сохранять и поддерживать вашу близкую связь на протяжении этого года.

Если условия позволяют эту целостность хранить, у ребенка будут заложены все основы для хорошего физического и психологического развития.

> Краткая формулировка по уходу за ребенком звучит так:
>
> • новорожденного надо регулярно кормить,

содержать в чистоте, тепле и тишине;

• дайте ему время освоиться, не тормошите и не тревожьте попусту и понапрасну;

• кормите, как только он проголодается, при этом по возможности постарайтесь сохранить режим кормлений, который может совпадать с тем, что был в роддоме, или у вас установится свой;

• разговаривайте и играйте, когда он мирно бодрствует;

• приводите в чистоту и порядок, как только он испачкает или обмочит пеленки;

• и обязательно предоставьте ему возможность время от времени оставаться с самим собой и спокойно свыкнуться с новой жизнью. Если ваш младенец спокоен – значит, с ним все в порядке. А если нет – что-то не так.

Ваши первые семь дней

Первый день

Вы можете испытывать самые разные чувства: радость и одновременно усталость. Не важно, как прошли ваши роды, естественно под руководством акушерки или посредством кесарева сечения, в первую очередь вы просто обязаны себя поздравить. Какими бы ни были ваши роды, поблагодарите себя, свое тело и здоровье за то, что вы выносили ваше дитя. А теперь вам следует отдохнуть и поспать, чтобы вы могли осознать то, что произошло одно из главных событий в вашей жизни.

Проснувшись, постарайтесь сходить в туалет. И если проблемы с мочеиспусканием есть, обязательно обратитесь к медсестре. Примите душ и перекусите. Следите, чтобы ваш кишечник опорожнялся регулярно. Если этого нет, обратитесь к врачу или медицинской сестре – они дадут вам слабительные средства, чтобы кишечник заработал.

Питание в первый день. В роддоме вы можете не переживать, что съедите что-то лишнее или запретное. Контроль питания здесь отстроен за многие десятилетия: вам будут приносить строго диетическую пищу. В первые дни придерживайтесь принципа есть часто и небольшими порциями, при первых же признаках появления аппетита.

Вам, как маме, нужно питаться полноценно. Ведь вы по-прежнему ответственны и за себя, и за малыша. Хорошее питание

обеспечит достаточное количество энергии и сил, а малышу – ваше молоко. Пейте достаточное количество жидкости.

В роддом ваши родные могут принести:

• натуральные кисломолочные продукты и йогурты без наполнителей;

• хлопья или мюсли без сахара;

• зеленые яблоки, груши, бананы;

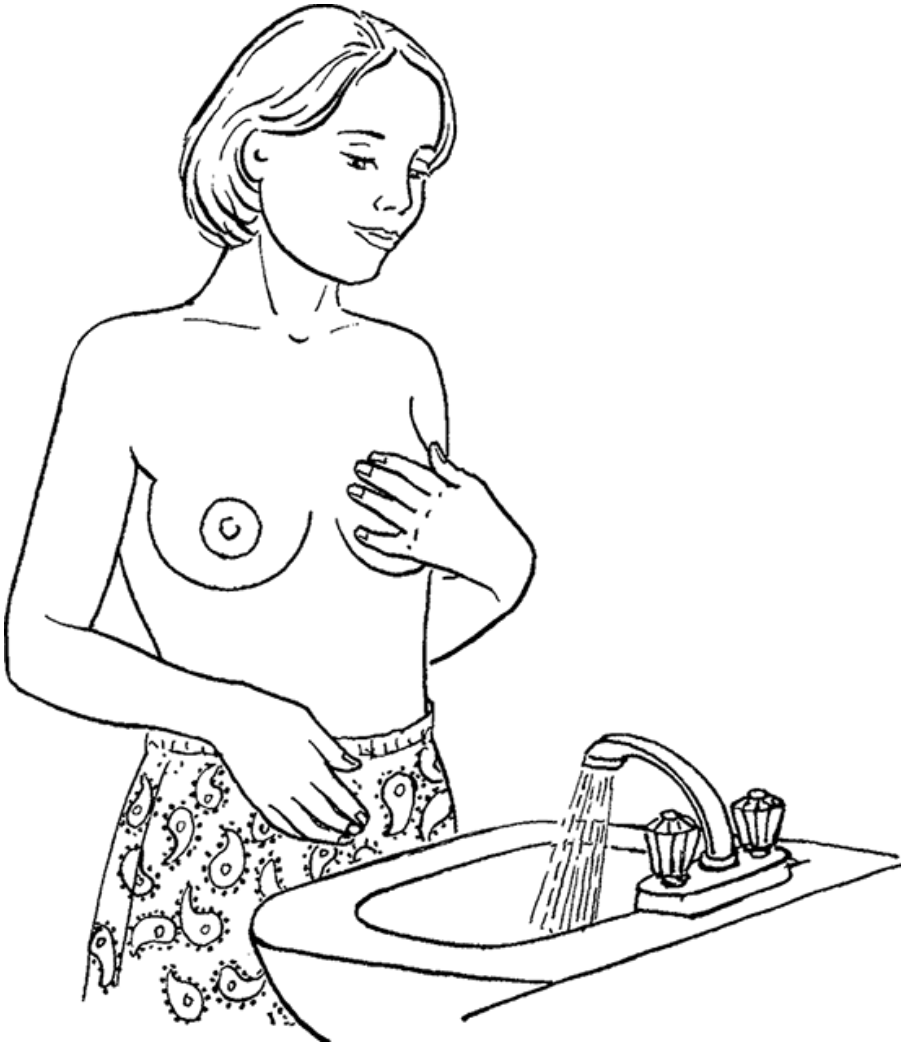
• минеральную воду без газа.

Сначала молозиво!

В первый день после родов в груди вырабатывается пока только молозиво – и это именно то, что сейчас нужно ребенку. И не волнуйтесь! В нем есть абсолютно все необходимые вещества. И его небольшого количества достаточно, чтобы новорожденный насытился.

Собственно молоко придет на 3–4-е сутки – именно тогда младенцу и потребуется большее количество пищи, чтобы наедаться.

Подготовьте грудь для кормления!



Соски молодых мам обычно еще не приспособлены для кормления и не имеют нужной формы. Обратитесь к медсестре или врачу – они помогут вам массажными движениями вытянуть соски, чтобы вашему младенцу было проще захватывать сосок.

Гигиена груди

В первые 10–14 дней перед каждым кормлением старайтесь обмывать ту грудь, которой будете кормить. Сделайте при этом легкий массаж, чтобы размягчить молочные протоки. Вымойте грудь теплой водой, а затем ополосните прохладной, одновременно ее закаливая. Это является и профилактикой трещин сосков.

Сцеживайтесь!

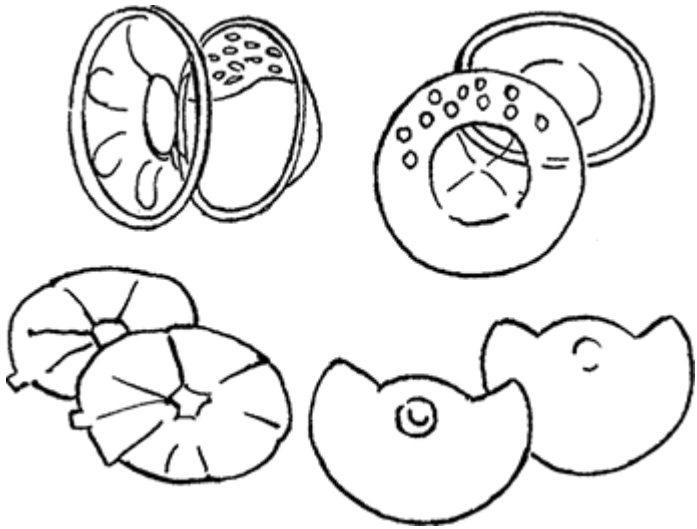
После того как ребенок поел, необходимо досцеживать грудь, которой вы кормили, – вручную или с помощью молокоотсоса. Так вы освободите протоки для выработки новой «порции» молока. Сцеженное молоко хранить не требуется. Вылейте его.

Правда, некоторым мамам молокоотсос может так и не понадобиться, если малыш высасывает основной объем молока.

Грудное вскармливание снижает риск возникновения послеродового кровотечения у матери. Процесс кормления запускает целый комплекс эндокринных и нервных механизмов, в результате которых матка сильнее сокращается и быстрее возвращается к «добеременному» состоянию.

Одной из причин трудностей кормления ребенка в роддоме могут стать плоские или втянутые соски мамы – такая форма не позволяет ему хорошо высасывать молоко из груди. Облегчите процесс! Используйте **специальные силиконовые накладки** для кормящих мам, которые накладываются на область соска перед кормлением.

Первые эмоции младенца



Любопытно, что уже в первые три дня после рождения малыш выражает свои впечатления… от родов. Кто бы мог подумать? Но об этом очень впечатляюще говорит его мимика.

> *Бессознательная улыбка малыша красноречиво говорит маме и всему окружающему миру, что он начал преодолевать состояние родового стресса.*

Внимательно разглядите лицо своего новорожденного – вы можете увидеть на нем «отклики» переживаний недавнего события. При легких родах задумчивость новорожденного проходит довольно быстро, уже через несколько часов. И тогда во сне и во время бодрствования на личике малыша появляется бессознательная блуждающая улыбка. Зрелище это, конечно, умиляет каждую маму.

Если роды были сложные или тяжелые, то лицо ребенка печальное и серьезное. Он может даже плакать и слегка хныкать во сне, как будто еще страдает. А когда младенец не спит, его взгляд и лицо словно выражают недоумение: а что это

со мной произошло? Но этот период сложных переживаний тоже заканчивается на 3–4-й день, и на лице малыша появляется улыбка, доставляющая маме большое удовольствие.

Второй день

Здоровый ребенок обычно спит бóльшую часть времени. Он просыпается только для того, чтобы вы покормили его, и снова засыпает. Приглядывать и ухаживать за ним помогают медсестры детского отделения. Они обрабатывают пупочную ранку, протирают все складочки.

> *У вас сейчас много времени для отдыха. Отпустите все тревожные мысли. Обзвоните тех, кому не успели сообщить о вашем событии вчера. И старайтесь как можно больше спать и отдыхать лежа на животе – такое положение улучшает сокращение матки.*

После каждого кормления выдавливайте чуть-чуть молозива, чтобы смазать им соски: пусть они высохнут на воздухе. Так вы можете предохранить нежную кожу сосков от повреждений.

Гигиена груди

Мыть грудь мылом не надо – оно высушивает кожу, а это увеличивает риск появления трещин. Один раз в сутки используйте детское мыло без отдушек или нейтральный гель, когда принимаете душ. Если вам необходимо ополаскивать грудь несколько раз в день перед кормлением, особенно это требуется в жару, делайте это без мыла.

Профилактика трещин

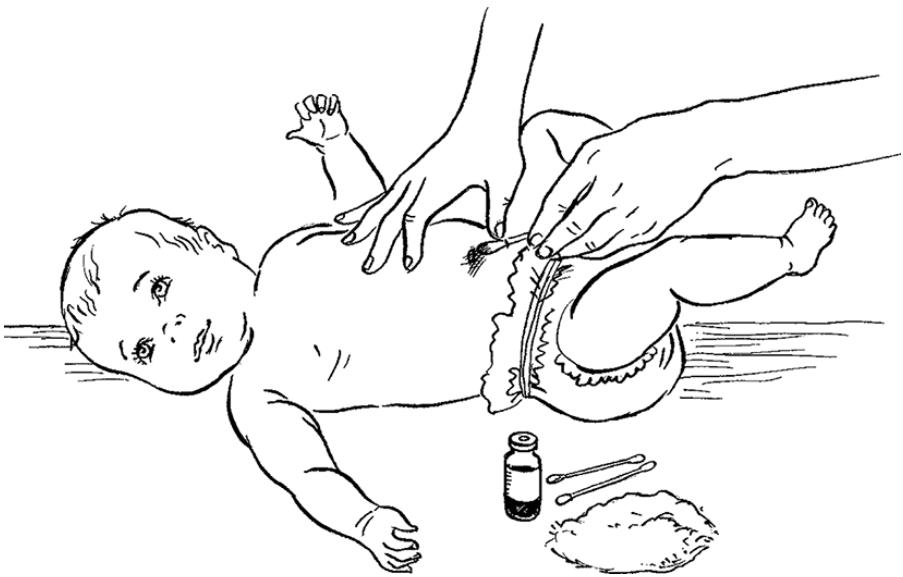
При появлении трещин понадобится мазь, стимулирующая процесс заживления, например содержащая ланолин или пантотеновую кислоту. После кормления обработайте ею соски, а перед следующим – вымойте грудь проточной водой, если в инструкции к мази нет указаний, что она безвредна для младенца.

В этот день в вашем рационе нет особых изменений. При желании вы можете добавить в меню чуть молотого тмина, который стимулирует выработку молока и освобождает кишечник от газов, при условии, что у вас нет на него аллергии.

Третий-четвертый дни

В первые двое суток новорожденный теряет примерно от 100 до 300 г от первоначального веса. Это следствие адаптации к новым условиям жизни. С приходом молока малыш снова начинает постепенно прибавлять в весе по несколько граммов в день.

Обычно на третьи сутки новорожденным отсекают остатки пуповины.



Первые прививки и анализы

Обычно в первые сутки после родов новорожденному делают прививку от гепатита В, а на третьи – БЦЖ (от туберкулеза). Их предлагают сделать всем здоровым детям при отсутствии противопоказаний. Но знайте, что прививка – дело добровольное. Вы можете согласиться или написать заявление о том, что откладываете прививку на более поздний срок или вовсе отказываетесь от нее.

Эти прививки делают здоровым детям при отсутствии противопоказаний. Только в том случае, если ребенок родился с патологией, о чем вам сообщит неонатолог, прививка откладывается на более поздний срок.

Также в это время у ребенка берется кровь на фенилкетонурию (ФКУ), адрено-генитальный синдром, муковисцидоз и галактоземию и гипотериоз.

Все данные заносятся в медицинскую карту ребенка.

Какой у ребенка должен быть стул?

В первые дни из организма младенца отойдет первородный кал (черно-зеленый меконий). Он накапливается за время внутриутробной жизни, когда малыш «тренирует» желудочно-кишечный тракт, заглатывая околоплодные воды. Этот стул обычно вязкий, а его цвет – темно-оливковый, почти черный.

Когда кишечник освободится от мекония, появится переходный стул – он будет желтоватым, кашицеобразным или разжиженным.

При естественном (свободном) грудном вскармливании стул часто остается достаточно жидким, цвет – светло-коричневым, желтоватым, без примесей, обретает кисловатый запах, а внешне по консистенции напоминает манную кашу – это и есть нормальный стул с частотой до 5–6 раз в день или даже чаще. В ночное время ребенок обычно не испражняется.

При смешанном вскармливании он также приближен к естественному – его частота от 4 до 6 раз.

При искусственном – стул более плотный, темнее по цвету, но без примесей и реже – до 2–4 раз в день.

Испражняться новорожденный должен каждый день, после каждого кормления. Если в течение суток не было стула, стоит проконсультироваться с врачом, хотя на фоне грудного вскармливания, если самочувствие ребенка не нарушено, он продолжает хорошо есть, а животик остается мягким, стул может отсутствовать в течение суток.

Прибывание молока

Примерно на 3–4-й день у женщины приходит молоко – это главное событие последних суток! Вы заметите, как изменятся ваши ощущения в груди – она становится горячей, наливается изнутри и увеличивается в размерах.

Кормить ребенка вы будете поочередно из каждой груди, то есть в одно кормление вы даете ему одну, а в следующее – другую.

Если малыш не насыщается молоком из одной груди, стоит

предложить вторую. В этом случае следующее кормление следует начать с той груди, которой вы заканчивали кормление.

Данное обстоятельство не должно вас пугать и может отражать процесс становления лактации. Успокойтесь, придерживайтесь свободного режима кормления, обязательно прикладывайте ребенка к груди ночью – все это обеспечит постепенный приход достаточного количества молока.

Паниковать и сразу начинать докорм ребенка смесью не стоит, пока не испробованы все средства для обеспечения нормального грудного вскармливания.

Если, несмотря на все мероприятия, молоко так и не приходит в достаточном для ребенка количестве, посоветуйтесь с врачом о том, какой смесью стоит докормить малыша. И в этом случае придерживайтесь такого правила: сначала вы кормите младенца грудью и только потом докармливаете его нужным объемом смеси. Такой подход позволит вам сохранить материнские молоко и стимулировать его выработку, кроме того, вы получите еще чувство удовольствия от вашей близости и того, что кормите сами.

Младенец с наслаждением сосет содержимое груди, насыщение происходит в первые 5–10 минут. В среднем длительность кормления составляет 15 минут. Насытившись, он сразу погружается в сладкую дрему и засыпает глубоким сном. Уже в этом простом ежедневном событии малыши начинают проявлять особенности своего темперамента и физиологические особенности.

А вам нужно дробно питаться и употреблять достаточное количество жидкости. Это не прихоть врачей – диета нужна, чтобы молочные железы и протоки привыкли к новому режиму. Главное для вас занятие сейчас – отдыхать и приходить в себя после родов.

Соски могут стать очень болезненными. Но если подобные ощущения возникают только в тот момент, когда ребенок присасывается к груди, а потом боль проходит, все в порядке. Со временем эти ощущения пройдут, нужно только прикладывать почаще младенца к груди. Если появятся сомнения в правильности прикладывания, проконсультируйтесь с медсестрой.

При появлении уплотнений, особенно болезненных, необходимо срочно обратиться к медсестре отделения, чтобы она помогла вам расцедить грудь. В этом вам обязательно должны помочь.

Перед выпиской из роддома поинтересуйтесь у неонатолога, докармливается ли ребенок смесью. Если да, узнайте ее название, чтобы при необходимости продолжить докармливать малыша той смесью, к которой он уже адаптировался. Но она может и не понадобиться вообще, потому что полноценное прибывание молока у мам часто происходит уже дома, в течение девяти суток после родов.

Первые эмоции вашего малыша

Какими бы трудным ни были роды, на 3–4-й день ребенок постепенно выходит из состояния родового стресса. Помимо бессознательной улыбки, у малыша начинает появляться ясный и весьма осмысленный взгляд, которым он награждает свою маму в период с 4-го по 10-й день после рождения. Этот взгляд говорит об интенсивной перестройке сознания ребенка.

Бессознательная улыбка превращается в сознательную примерно через полтора месяца, когда малыш начинает реагировать на мамин голос или какое-то другое приятное событие из внешнего мира.

Просыпаясь, младенец подает сигналы, что пора уделить ему внимание: он может слегка попискивать или покряхтывать, а то и просто кричать. Эти звуки производят на мам абсолютно умилительное впечатление.

Пятый – седьмой дни – возвращение домой

> *Первые дни дома очень важны для всей семьи, когда все осознают это важное событие и настраиваются на гармоничную связь между всеми вами. Этот настрой много значит для ребенка – он его ощущает всеми фибрами души. Ваша спокойная уверенность – лучшая помощь ребенку и вам самой.*

Если малыш адаптируется нормально, из роддома вас обоих выпишут на 4–5-й день.

Перед выпиской вас обоих обязательно обследуют врачи.

Малыша осмотрит неонатолог и даст необходимые рекомендации, как ухаживать и кормить его дома.

Акушер-гинеколог проверит, хорошо ли сокращается у вас матка, не осталось ли в ней неотошедших сгустков, снимет, если нужно, швы, посмотрит общее состояние и даст необходимые

рекомендации по гигиене и уходу за собой.

Хорошо, если вы настроитесь кормить грудью, иногда спать на животе и делать контрастные обливания, потому что эти мероприятия в комплексе приводят к более быстрому и эффективному восстановлению женских органов – матка займет нормальное положение и сократится до первоначальных размеров уже через полтора-два месяца.

Задания родственникам

Перед выездом из роддома дайте **несколько заданий родственникам**. Во-первых, пусть к вашему возвращению они подготовят запас прокладок для интенсивных выделений, которые продолжаются обычно до десяти дней, и для ежедневных – вполне возможно, мажущие выделения у вас будут продолжаться еще дольше (см. главу «Физиологическое состояние женщины после родов»).

Во-вторых, им также необходимо закупить **нужные для вас продукты**: нежирные сорта мяса (куриное филе, индейку, нежирную телятину), овощи, фрукты (яблоки, груши), нежирные молочные и кисломолочные продукты без искусственных добавок, крупы (гречку, овсянку, пшено, рис) и минеральную воду без газа.

В период кормления грудью в вашем рационе должны присутствовать овощи в виде рагу, нежирные сорта мяса, кисломолочные продукты, злаковые. Важно, чтобы питание кормящей мамы было достаточно разнообразным, несмотря на временные ограничения и запреты.

Помните, что в период кормления грудью важно исключить продукты, содержащие искусственные ароматизаторы, красители, консерванты, а также колбасные и копченые изделия. Ограничьте употребление продуктов, которые:

• вызывают повышенное газообразование в кишечнике (виноград, сахар, кондитерские изделия);

• содержат значительное количество экстрактивных веществ, соли, эфирных масел (мясные и рыбные бульоны, чеснок, лук, консервы, маринады, соленья).

При составлении меню важным моментом для вас является выбор ассортимента продуктов и способа их приготовления.

Обращайте внимание также и на то, чтобы в вашем питании были нежирные сорта мяса (говядина, крольчатина, индейка),

а также рыбные блюда с частотой до двух раз в неделю.

Цельное молоко следует частично или полностью заменить на кисломолочные продукты. Из напитков предпочтительно употреблять несладкие компоты, некрепкий черный или зеленый чай, травяные чаи, слабощелочную минеральную воду в дегазированном виде. Оптимальной кулинарной обработкой продуктов являются варка, тушение, запекание. Не рекомендуется употреблять жареные блюда[1].

Визит педиатра к вам домой

На следующий день после выписки из роддома к вам приходит участковый педиатр, а затем – патронажная сестра из поликлиники по месту жительства. Но учтите один важный момент. Если вы прописаны по одному адресу, а фактически живете по другому, то вам нужно сообщить об этом в роддоме или, вернувшись домой, на следующий день с самого утра и до 12 часов позвонить в ту детскую поликлинику, которая прикреплена к адресу **вашего настоящего проживания**.

Если информация о прибытии вашего ребенка из роддома не поступила, следует сообщить все его данные. Независимо от того, выписались вы домой в будни, выходные или праздничные дни, к вам должен прийти детский врач.

Обязательно поинтересуйтесь у педиатра, когда он придет в следующий раз. Обычно до первого вашего визита в детскую поликлинику врач посещает вас еще два-три раза. А когда малышу будет уже три недели, педиатр проинформирует вас, когда вы должны появиться к нему на первый прием.

> **Задача врача и медсестры – проверить состояние здоровья, в каких условиях проживания находится ребенок, а также ответить на все вопросы и при необходимости помочь маме справиться со сложностями в уходе.**

Готовясь к приходу врача, подготовьте дневник, в который вы в течение первого года будете записывать всю важную информацию о развитии малыша. А сейчас запишите всю информацию по уходу за ним, которую сообщит педиатр.

Обычно сначала врач интересуется у мамы, как прошла ее беременность, как протекали роды, а маме нужно предоставить отрывной талон из роддома (обменную карту) с данными о рождении ребенка. Затем у малыша обследуют все параметры: измеряют окружность головы и груди, проверяют основные

рефлексы, прослушивают сердце и легкие, а также осматривают полость рта.

Педиатр рассказывает маме о графике кормления, времени бодрствования и сна. Также он сообщает, как и чем обрабатывать пупочную ранку, как подмывать и купать малыша, нужны ли специальные добавки для этой процедуры.

Даже если вы чувствуете себя в уходе за малышом достаточно уверенно, от визита педиатра отказываться не стоит, поскольку вы познакомитесь с главным врачом вашего ребенка и сможете задать все вопросы о здоровье малыша и плановых визитах.

Купание малыша

Купать малыша вы будете каждый день. Делать это удобно и в большой «взрослой» ванне, и в маленькой детской ванночке, которая по своей анатомической форме очень подходит новорожденным. Малыш в ней чувствует себя комфортно, а маме удобно его поддерживать, особенно если у нее были тяжелые роды или операция кесарева сечения, после которых нужно более длительное время для восстановления.

Предметы для купания малыша

- Широкое полотенце (1–2 шт.).
- Детская ванночка (при необходимости).

• Детское мыло или средства специализированной детской косметики.

• Травы (по рекомендации врача).

• Термометр для измерения температуры воды.

• Кувшин с теплой водой для завершающего ополаскивания ребенка.

• Детский шампунь и мочалка (после 6 месяцев).

Но если детской ванночки нет, спокойно используйте большую «взрослую» ванну и обычную водопроводную воду. Хотя, если вы живете в районе с плохой водой, например, то было бы хорошо заранее установить в вашем доме (квартире) фильтры для воды.

Подготовьте ванну, хорошо промыв ее мылом или с помощью пищевой соды или смеси из соды и сухой горчицы и затем хорошо смыв ее горячей водой из-под крана.

Температура воды должна быть 36–37 градусов. Главное условие для купания – это соблюдение правил гигиены и чистота. Время купания 5–7 минут.

Вынув малыша из ванны, насухо вытрите ребенка полотенцем и оденьте его. Теперь ваш малыш готов к приему пищи.

Режим дня и кормлений после возвращения домой

Большинство педиатров рекомендуют в первые 1,5–2 месяца после рождения придерживаться свободного режима грудного вскармливания – это позволит ребенку постепенно адаптироваться и выработать свой режим, а маме наладить лактацию за счет более частого прикладывания ребенка к груди.

К 2–2,5 месяца нужно постараться почувствовать режим маденца и перейти уже на вскармливание по часам.

В этом случае, конечно, маме проще адаптироваться к новым условиям жизни и планировать свои дела. Но в реальности такой режим сохраняется редко, ведь теперь все бытовые заботы ложатся на женские плечи.

Поскольку в первое время женщина еще только осваивает материнские навыки, она часто волнуется из-за незначительных вещей, переживает, и эти эмоции тоже могут влиять на изменение режима. И наконец, общая обстановка дома, условия, атмосфера, привычки семьи, например ложиться спать поздно, тоже влияют на график.

Таким образом, в первый месяц, а иногда и полтора-два, пока вы с малышом адаптируетесь к новым условиям жизни,

ваш график может быть хаотичным, так же как и режим кормлений, который становится свободным – и вы даете ребенку грудное молоко по требованию. Поэтому, если при всем желании этот график сохранить не удалось, не расстраивайтесь.

Таблица 1

Примерный режим кормлений

№ кормления	Интервал в 3 часа	Интервал в 3,5 часа
1	6:00	6:00
2	9:00	9:30
3	12:00	13:00
4	15:00	16:30
5	18:00	20:00
6	21:00	23:30
7	24:00	Ночное кормление
8	Ночное кормление	

Самый ответственный этап в этом месяце – первые 5–7 дней жизни. Это период очень активного приспособления (адаптации) ребенка к новым условиям внешней среды. Здоровые дети, рожденные естественным физиологическим путем или с помощью кесарева сечения, переносят этот период достаточно спокойно. Если малыш родился с проблемами в здоровье, адаптация более затруднена. Такие дети гораздо больше нуждаются в тщательном наблюдении врача, а иногда – в дополнительных обследованиях и лечебных мероприятиях.

Первый месяц

Наконец вы вместе с малышом дома… Ваше физиологическое состояние еще пока слабое, а сами вы можете испытывать растерянность, излишнюю напряженность и тревожность. Сейчас важно отдохнуть, выспаться, если надо, и, может быть, даже забросить какие-то домашние дела. Ваше самочувствие сейчас важнее всех дел на свете.

Лучше всего сейчас сконцентрироваться на том, что в действительности вам необходимо. Именно сейчас, в первые дни, очень важны поддержка, помощь и забота близких людей.

А для вас главная задача – наладить совместную жизнь с долгожданным и самым родным человечком на свете – с вашим малышом.

Что важно для мамы в этот период?

Главное – наладить кормление

В первые дни количество молока увеличивается постепенно, и малышу этого количества вполне достаточно – ведь его потребности в пище пока довольно малы.

А это значит, что и вам в первые дни совместной жизни важно спокойно относиться к тому количеству молока, которое у вас есть, не переживать, если кажется, будто его не хватает. Лучше сосредоточьтесь на другом ответственном деле – научитесь правильной технике кормления грудью.

Это ответственное и важное занятие – правильное прикладывание новорожденного к груди, его захват соска, своевременное сцеживание и ваше общее спокойствие. Избегайте ненужных волнений по поводу того, если что-то идет не так.

> **Имейте в виду, что потеря веса для малыша в первые дни после рождения – это естественный процесс при смене внутриутробной жизни на самостоятельную.**

Это явление физиологическое и в норме существует всегда. Оно не говорит о том, что малыш не наедается, особенно если вы постоянно прикладываете его к груди и у вас выделяется молозиво. Если вы волнуетесь по этому поводу, лучше проконсультируйтесь у специалиста, спросите совета у патронажной медсестры или опытных подруг. Излишний стресс может спровоцировать гипогалактию, то есть молоко попросту начнет исчезать.

Если по каким-то причинам увеличение молока все же происходит в недостаточном количестве, вы можете использовать естественные способы стимуляции лактации.

Таких способов достаточно много.

Пейте достаточно жидкости (до 1,5–2 литров).

Обязательно сцеживайтесь после каждого кормления.

Чаще прикладывайте малыша к груди в течение дня по принципу «свободного вскармливания». В этом режиме может получиться до 10–12 кормлений в сутки, некоторые мамы

от этого сильно устают, но этот период хаотичных и частых кормлений приходится только на первое время, когда ребенок адаптируется к новым условиям.

Сохраняйте ночные кормления, поскольку именно в ночное время при прикладывании ребенка к груди вырабатывается большое количество гормонов в организме матери, обеспечивающее в дальнейшем достаточный приход молока.

Так или иначе, дополнительно вы можете получить от врача рекомендации, как часто кормить ребенка. Надо сказать, этот глобальный вопрос, так же как и вопрос режима кормления, вызывает огромное количество споров не только среди мам, но и среди медиков. Есть врачи, которые рекомендуют кормить малышей через каждые 3 или 3,5 часа, что в среднем получается 6–7 раз в сутки с ночным перерывом в 5–6 часов. В качестве главного аргумента такого более строгого подхода специалисты приводят факт естественного физиологического ритма работы кишечника ребенка. Они утверждают, что для того, чтобы переварить пищу, ребенку требуется три часа. Встречается мнение, что если мама кормит малыша чаще, то пища перевариться не успевает. Желудок ребенка ее еще не переработал, а новые порции молока «накладываются» на предыдущую. Однако это очень индивидуальный вопрос.

Не пытайтесь заставлять ребенка есть! Помните, что перекорм зачастую может вызывать расстройства пищеварения, что принесет ему сильный дискомфорт.

В итоге, утверждают сторонники этого подхода, у ребенка больше шансов «подхватить» типичные желудочно-кишечные проблемы в виде колик, частого обильного срыгивания (рефлюкс) и повышенного газообразования. Кроме того, такой подход вырабатывает у ребенка условный рефлекс, и он привыкает к режиму, который определяет мама. Это одна точка зрения.

Другая точка зрения гласит, что все-таки ни одна мама не останется равнодушной к плачу малыша, который просит грудь не через положенные три часа, а к примеру, через два или даже полтора. И практически каждая мама сразу дает ребенку грудь, чтобы он успокоился и почувствовал себя комфортно. Не зря говорят, что истина лежит всегда посередине.

Если вы сторонница кормлений «по строгому расписанию», то при сохранении режима, который был установлен еще в роддоме, или постепенного возвращения к нему вы очень облегчите свою жизнь.

Перед кормлением выкладывайте малыша на животик

Самое важное в этот период – ваше спокойствие. Строгим графиком лучше пожертвовать на некоторое время ради того, чтобы вы без суеты и лишних переживаний смогли освоиться со своими новыми задачами. Отложите более регулярный режим до тех времен, когда малыш адаптируется к новой жизни, а вы уже настолько «срастетесь» с ним, что будете достаточно хорошо понимать его потребности буквально с полсопения.

Ночные кормления. Обязательно кормите малыша по ночам, чтобы обеспечить достаточную выработку молока. Сон у вас будет, конечно, рваным. Но чтобы усталость и раздражение не накапливались как снежный ком, старайтесь поспать час-другой вместе с ребенком в дневное время. Как только у вас появляется эта возможность, оставляйте домашние дела и ложитесь отдыхать.

В общем, идеальным режимом кормления, особенно в первый период жизни ребенка, для вас, скорее всего, станет кормление «по требованию». Ведь его организм работает как часы с будильником – чуть что не так, включается сирена. Он сразу подает сигналы о своих нуждах. Благодаря такому подходу с большей долей вероятности в вашем доме будут тишина и покой, а малыш – здоровым и жизнерадостным. И потом, если жизнь у него изначально спокойна, вам намного проще формировать желаемый режим кормления. Со временем, обычно в течение первых трех месяцев, он устанавливается естественно, сам собой. Поэтому не будите ребенка, даже если он спит пятый час подряд, не просыпаясь ни на минуту. Даже если сейчас младенец «опоздает» к ужину по расписанию на 40 минут, он обязательно нагонит это упущенное время и в следующий раз потребует еды на 20–30 минут раньше.

Если маленький ребенок спит, значит, того требует его организм. Исключение из этого правила, когда жесткий график кормления строго по часам назначается врачом для лечения определенного нарушения работы желудочно-кишечного тракта ребенка. К ним относятся различные функциональные нарушения пищеварения у младенцев, проявляющиеся, например, срыгиванием или рвотами: в этих случаях кормление по режиму небольшими порциями может стать основным методом лечения малыша.

Сколько времени уходит на одно кормление?

Это еще один вопрос, который волнует всех мам. Конечно, столько, сколько нужно. Ведь ребенок сам определяет свой объем порции. Здесь есть одна особенность. Известно, что основной объем грудного молока дети высасывают за первые 5–10 минут кормления.

Средняя продолжительность кормления обычно составляет от 15 до 20 минут.

- Перед кормлением желательно выкладывать малыша на животик, чтобы он полежал в таком положении 15–20 минут. Это важно для профилактики колик, стимулирования работы кишечника.
- После кормления рекомендуется подержать ребенка в вертикальном положении, столбиком, до того момента, пока не отойдет воздух (воздушный пузырь), который он заглатывает в процессе сосания, что также является профилактикой обильного срыгивания.

Все младенцы разные. Одни детки сосут так долго и обстоятельно, что мама сама успевает вздремнуть, зато и прикладываются к груди они чуть реже.

Есть другой тип малышей. Они довольно быстро устают от своей основной «работы» и засыпают прямо с соском во рту, утолив первоначальный голод, но не успев насытиться. Затем через 40–50 минут снова просыпаются и опять требуют еды. Здесь маме необходимо сменить тактику. Иначе процесс кормления станет бесконечным, постоянным занятием и не принесет радости ни вам, ни малышу.

Если ваш малыш именно таков и вы узнали свою ситуацию, примените простые приемы для ее изменения. Не отнимая ребенка от груди, разбудите его легкими похлопываниями

по щечкам или носику, выньте сосок изо рта и вновь вложите его. С помощью таких нехитрых приемов можно добиться нужного результата: ребенок проснется и начнет интенсивно сосать.

Со временем у вас наладится естественный и нужный вам обоим ритм кормлений.

Сколько должен съедать ребенок за одни сутки?

Обычно по внешнему виду малыша и по его поведению видно, достаточно ли он получает пищи или все же ему необходим докорм или дополнительное время для сосания груди. Дети, которые не испытывают чувства голода, обычно спокойны, хорошо спят и хорошо растут, а это видно невооруженным глазом.

В первые десять дней объем съеденного молока в одно кормление постепенно увеличивается до 100 г при 6–7-разовом питании, к концу месяца объем достигает 100–130 г, в зависимости от индивидуальных особенностей.

Мамина диета

Если вы кормите грудью, связь между состоянием здоровья ребенка, его самочувствием и вашим рационом отчетливо прослеживается. Состав пищи влияет и на состав молока, и на его усвояемость ребенком.

Если вы съедите что-то из «запретного списка», то очень быстро заметите реакцию малыша. Съеденный шоколад вызовет красные высыпания на лице или теле малыша, капуста – газообразование в кишечнике, от которого все младенцы очень страдают, от консервов, копченостей могут появиться запор и аллергические высыпания на коже.

Выход один – соблюдать предписанную вам диету. При необходимости можно добавлять в пищу щепотку тмина, фенхеля или аниса – это стимулирует выработку молока и уменьшает газообразование у малыша.

Рациональное питание – важный фактор достаточной лактации.

Допаивать или не допаивать водой

Это один из самых популярных вопросов, вокруг которого разгораются споры. Врачи придерживаются разных точек зрения на этот счет. Одни утверждают, что допаивать надо ночью, чтобы материнский организм смог восстановиться в этот период. Но вряд ли малыш успокоится и заснет, не получив свою порцию молока. Другие говорят, что водичку нужно давать в перерывах между кормлениями. Третьи – что с водички нужно начинать каждое утро, чтобы таким образом кишечник малыша настроился на работу.

Допаивание водой особенно необходимо ребенку в жаркое время года, а также во время болезней, которые сопровождаются высокой температурой.

Подумайте, стоит ли этот спор таких баталий? Да и что может быть плохого в чистой питьевой воде как таковой? В ней нет ничего того, что может принести вред ребенку в принципе. Поэтому и вопрос – допаивать или не допаивать водичкой своего ребенка – вы можете смело оставить на свое материнское усмотрение.

Есть две ситуации, когда допаивание водой особенно необходимо ребенку:

• в жаркое время года;

• во время болезней, которые сопровождаются высокой температурой.

В жару высокая температура воздуха забирает с поверхности кожи воду, пот выделяется активнее, и совершенно естественно, что человек испытывает жажду – организм в жару обезвоживается. У детей этот процесс происходит намного интенсивнее, а значит, они гораздо быстрее и в большем количестве теряют воду, которую необходимо восполнять.

Некоторые активно сосущие грудь дети получают такое количество молока и от воды отказываются сами. Но если точка зрения допаивания водичкой вам близка и малыш пьет ее, то можете давать ее ему ежедневно в объеме от 50 до 60 мл в сутки в первые полгода, а ближе к году – до 100–150 мл. Часто это становится необходимым, например, в период введения прикорма – для полноценного функционирования кишечника и профилактики запоров.

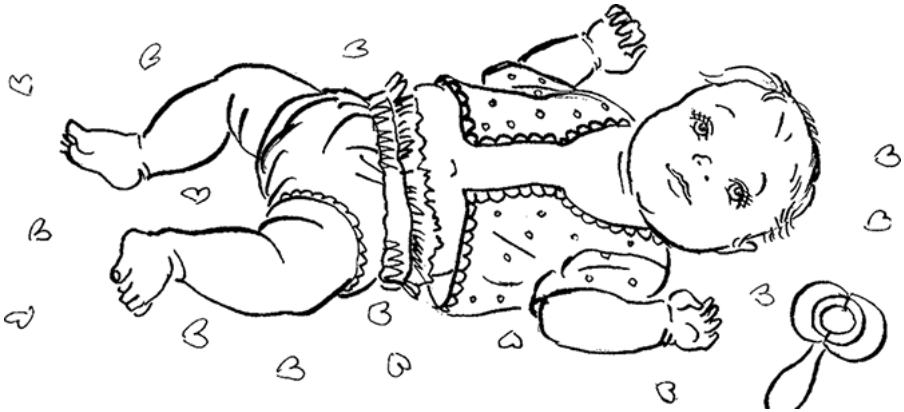
Если малыш отдает предпочтение детским травяным чаям, то их можно использовать как альтернативу простой воде.

Вопросы гигиены

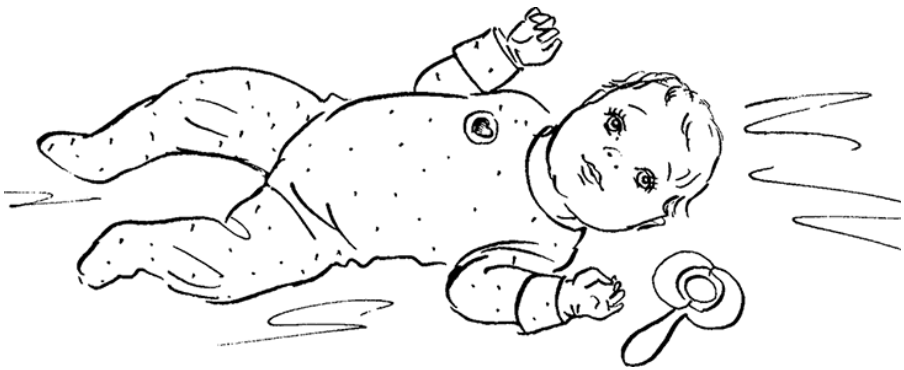
Нормальная температура воздуха в квартире

Для ребенка она составляет не больше 23–25 градусов – это комфортная температура для первого месяца его жизни. Это не исключает проветривания. Просто излишне не нужно малыша кутать. Дома ему не нужны варежки и шапочки. Только если действительно прохладно – температура меньше 20–22 градусов, – наденьте ребенку чепчик и носочки.

И все же обычно родители перестают об этом беспокоиться, поскольку специально такую температуру поддерживать дома весьма сложно, а следить за тем, как одет малыш, гораздо проще и более эффективно.



Ребенок в более свободной одежде при температуре 24–26 °С



Ребенок в более теплой одежде при температуре ниже 20–22 °С

Гораздо важнее чаще проветривать комнату, где постоянно находится младенец. Чем больше дышит кожа ребенка, тем меньше с ней проблем. Воздушные ванны полезны.

Если малыш чувствует себя нормально, можете время от времени оставлять его голеньким или в одной распашонке на несколько минут. Будьте уверены, если он почувствует дискомфорт или ему станет холодно, он сразу оповестит вас об этом криком или плачем.

Одноразовые подгузники

Это еще один вопрос, вызывающий много споров. Безусловно, сегодня ни у одной мамы не возникает даже мысли отказаться от них, ведь подгузники экономят массу времени и сил. Особенно они удобны, когда вы идете с малышом в гости, в поликлинику или на прогулку. И все же регулярно освобождать малыша от этой вещи и оставлять его голопопым, чтобы кожа в столь нежных

местах могла дышать, очень важно.

«Голопопить» можно хоть целый день, выкладывая его на покрытую непромокаемой пеленкой или простой клеенкой и простыней поверхность. Мальчикам, чтобы они не пускали фонтанчики и не мочили все вокруг, между ножек положите свернутый в несколько слоев обычный марлевый подгузник.

Что не должно вас смущать?

• Малыш много чихает – так слизистая его носика привыкает к новым условиям жизни.

• Малыш икает – диафрагма еще не может регулировать потоки воздуха.

• Малыш пукает – кишечник еще дозревает и учится работать.

Не бросайтесь его кутать и греть, как только он чихнул или икнул.

Как пеленать и для чего?

Даже у самых неопытных мам меньше всего возникает вопросов именно с пеленанием ребенка. Между тугим завертыванием и полностью свободным от какой-либо одежды малышом мамы часто выбирают так называемое широкое пеленание. Обычно дома на новорожденного надевают тонкую распашонку и фланелевую кофточку, а снизу до пояса запеленывают в тонкую и фланелевую пеленку, прокладывая между ножками подгузник.

При нормальной температуре воздуха в помещении на ночь укрывайте запеленатого малыша до пояса еще и легким байковым одеялом. Помимо этого, вы можете пользоваться дополнительно мягкими трикотажными ползунками для самых маленьких, похожими на комбинезон с удобной застежкой.

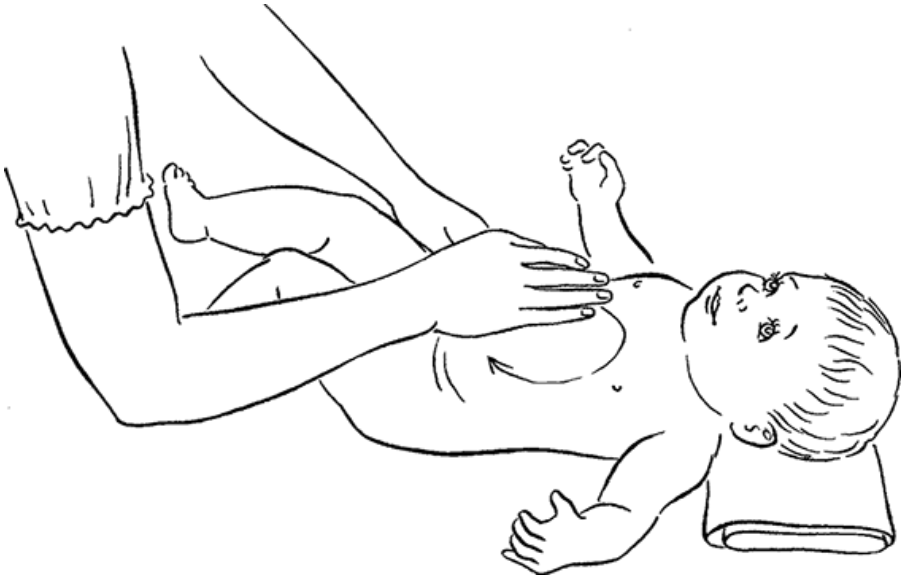
При необходимости ползунки можно использовать одновременно с обычными пеленками. Но не перегревайте младенца излишним укутыванием!

При пеленании не стягивайте ножки малыша и, прокладывая подгузник, оставляйте их слегка разведенными. Подобное широкое пеленание сохраняет правильное формирование тазобедренных суставов.

Самочувствие малыша

Когда болит животик

Вздутие живота, кишечные спазмы, колики очень часто возникают в первые месяцы жизни даже у абсолютно здоровых малышей. Это доставляет малышам довольно ощутимый дискомфорт, они начинают плакать, прося о помощи маму. Помогите ребенку справиться с этими неприятными ощущениями. Что вы можете сделать?

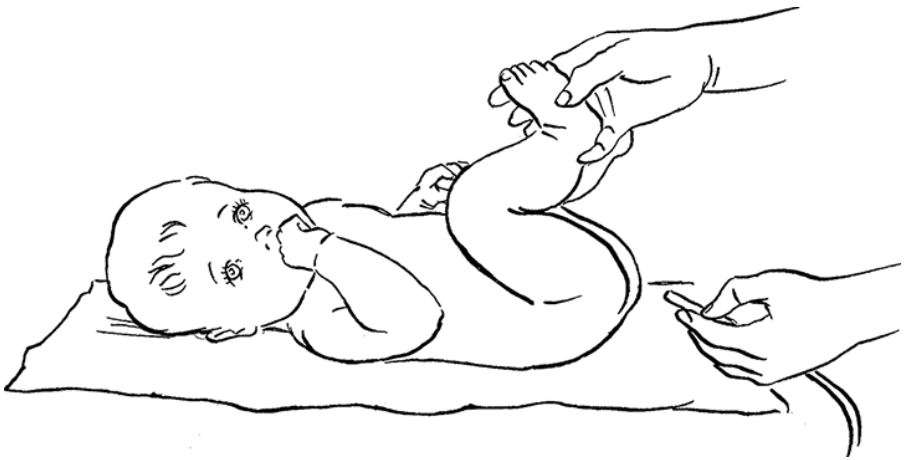


Легко помассируйте малышу животик, поглаживая его круговыми движениями по часовой стрелке.

Положите голым пузиком на свой обнаженный живот, займите при этом полулежачее положение, прикройте сверху одеяльцем и поглаживайте его спинку.

Эта процедура «кожа к коже», «живот к животу» имеет к тому же благоприятное психотерапевтическое воздействие и на ребенка, и на маму.

Если эти способы все-таки не помогают и газы не отходят, можете использовать газоотводную трубочку.



Использование газоотводной трубочки при коликах

Но если не помогает и это средство, ребенок никак не может успокоиться из-за того, что у него болит животик, обращайтесь к врачу.

С 10–12-го дня жизни начните первые тренировки малыша, выкладывая его на живот. Повторяйте их несколько раз в день, и лучше всего перед кормлением. Именно лежание на животе

способствует отхождению газов, а также развивает мышцы живота и стимулирует движения головой. Начните в первые дни с 3–5 минут, постепенно увеличивая время до 15–20.

Профилактика пупочной грыжи

Когда вы выкладываете малыша на животик перед каждым кормлением, у него происходит массаж живота и пупочное кольцо хорошо сокращается. Если грыжа все-таки возникает, педиатр назначает массаж живота и пупочного кольца.

При большой грыже назначают лечение. Очень важно, чтобы малыш с такой проблемой как можно меньше плакал, и для него особенно важны профилактика колик и своевременное опорожнение кишечника.

Состояние кожи, профилактика опрелостей и потнички

Обычно в первые недели жизни малыша опрелости (покраснения кожи) возникают в том случае, если он находится в мокрых пеленках или переполненном подгузнике дольше положенного времени (это написано в рекомендациях каждого производителя), если он испражнился в него больше одного раза или если мама не соблюдает элементарную гигиену в уходе за его кожей.

Тканевые или марлевые подгузники приходится менять чаще. Да и сами дети проявляют беспокойство от дискомфорта и сырости. Но помните, что не все малыши таковы. Бывает, что младенец долго спит в мокрых пеленках и они ему не мешают.

В любом случае, чтобы не нарушалась целостность кожных покровов и не появлялись опрелости, вам нужно тщательно следить за чистотой и сухостью кожи ребенка. Чаще всего они возникают в пахово-ягодичной области.

Чтобы избежать опрелостей:

• меняйте памперсы через каждые 2–3 часа;

• меняйте пеленку каждый раз, когда она становится мокрой;

• при каждой смене обмывайте малыша влажной салфеткой или подмывайте его, если он испражнился.

При возникновении покраснений можно:

• использовать детский тальк, чтобы подсушивать кожу;

• купать в ванне с отваром череды или коры дуба;

• по рекомендации педиатра возможно использование специализированных заживляющих кремов, содержащих пантотеновую кислоту или цинк;

• при более выраженных опрелостях используют отвар калины или ромашки.

Если вы следите внимательно за малышом, выполняете все необходимые правила по уходу за его кожей, опрелости возникают редко.

Но когда они появляются на фоне осложнений, например, экссудативного диатеза, лечение назначается другое, и поэтому в любом случае сообщайте об этом педиатру или патронажной сестре.

Нужные прогулки каждый день

Малышам с самых первых дней жизни важна возможность дышать свежим воздухом. А вот как он его будет получать, решать вам. Ведь вы с младенцем можете гулять вместе на улице, в парках, а можете отправлять его «гулять» на балкон. Вопрос в том, чего хочет мама: активно подвигаться, самой подышать свежим воздухом или вздремнуть, пока спит ребенок.

«Прогулка» на балконе имеет одну особенность – она хороша и для малыша, и для вас только в том случае, если окна квартиры не выходят на загазованную и шумную улицу. При этом вы должны быть уверены в том, что на ребенка не будет дуть ветер, а на балкон не залетят птицы. Летом на окнах должны быть сетки, чтобы насекомые – мухи, комары, а тем более осы или шмели – не побеспокоили малыша. Вы должны обеспечить его безопасность.

Каждый день вы можете принимать разные решения в зависимости от погоды, вашего самочувствия, планов на день или просто желания. Если малыш родился летом и он здоров, можете гулять уже после выписки из роддома. Для начала достаточно 30–40 минут, затем постепенно увеличивайте прогулочное время до 1,5–2 часов.

В холодное время года, когда температура воздуха не опускается ниже минус 5 градусов и нет сильного ветра, выходить на 30–40-минутную прогулку можно с 12–15-го дня жизни. Естественно, для прогулки в такое время нужны теплое одеяло, конверт или комбинезон и теплая шапочка, а коляска должна надежно закрываться от ветра.

Если после родов в области прямой кишки у вас возникают тянущие боли и вам тяжело ходить или стоять, то для подтягивания геморроидальных узлов прогулки в дополнение к различным средствам будут вам очень полезны. Выходите на улицу по крайней мере на 30 минут каждый день. Но при этом вы не должны перетаскивать и поднимать коляску, так чтобы ощущать всю ее тяжесть.

Сон и биоритмы

Ну вот, поели, можно и поспать…
Ну вот, поспали, можно и поесть…

Чтобы обеспечить ребенку нормальные условия для сна и бодрствования, необходимо правильно оборудовать его комнату.

Комната малыша. Комнату для вашего малыша, конечно, нужно подготовить заранее, до его приезда из роддома. Очевидно, что все ремонтные работы, особенно связанные с использованием краски и лака, должны быть проведены задолго до появления в ней малыша. Комнату необходимо хорошо утеплить, чтобы в ней не было сквозняков. Чем меньше в ней ковров, тем лучше – максимально освободите пространство от подобных пылесборников, включая книги и мягкие игрушки.

Весьма важно, чтобы комната была удобна для того, чтобы довольно часто делать в ней влажную уборку. Для этого освободите ее от лишней мебели и хлама. Занавески должны быть достаточно плотными, особенно если окна выходят на солнечную сторону.

Кроватка. Лучше всего использовать деревянную кровать, у которой есть возможность регулировать высоту дна и боковин по мере вырастания малыша. И сама кровать, и все, что в ней находится – матрац, пеленки, – должны быть из экологически чистых материалов. Если вам ее передали по наследству, новый матрац понадобится обязательно. Он должен плотно прилегать к каркасу, не оставляя зазоров. Высота перил должна быть не менее 60 см, чтобы ваш подрастающий малыш потом не смог из нее случайно выпасть.

Очень хорошо установить **защитный бортик**, который убережет ребенка от ушибов и оградит от случайных сквозняков.

Подушка пока не понадобится, под голову ему вы можете положить мягкую фланелевую пеленочку, сложенную вчетверо. Пледы и одеяльца должны быть легкими – из «дышащих» материалов.

Торшер (ночник, лампа). Очень важно, чтобы место, где будет жить ребенок, хорошо освещалось в дневное и вечернее время, а ночью понадобится ночник или неяркая лампа, чтобы не включать верхнее освещение, когда вы будете вставать к малышу ночью. Свет от приборов искусственного освещения не должен быть направлен на ребенка – детям это очень сильно не нравится.

Комнатный термометр. Установите его на уровне расположения кроватки малыша или пеленального столика, чтобы его показатели точно соответствовали реальной температуре помещения, где находится ребенок.

Пеленальный столик. Это очень важный предмет мебели. На нем вы будете проводить основные мероприятия этого года: утренний туалет, смену подгузников, массаж, переодевание. Очень важно, чтобы в нем были нужные ящички, где вы будете держать отдельно аптечку, косметичку, средства ухода за малышом, пеленки, белье, одежду малыша.

Аптечка и косметичка малыша

- Детский крем без отдушек.
- Крем от опрелостей.
- Детские маникюрные ножницы с закругленными концами.
- Соски-пустышки, если вы их используете.
- Стерильная вата и ватные жгутики (турундочки).
- Детские влажные салфетки.
- Средство для обработки пупка и опрелостей (1 %-ный раствор бриллиантовой зелени, перекись водорода, марганцовка, тальк или детская присыпка).
- Градусник для измерения температуры тела.
- Пипетки.
- Аспиратор для носа.
- 1–2 маленькие спринцовки.
- Жаропонижающие средства (детский парацетамол).

С течением времени состав вашей аптечки и косметички будет, естественно, меняться, но на первое время этого достаточно.

Все процедуры осмотра на первом месяце имеют примерно одинаковый сценарий. Готовясь к визиту, запишите заранее все вопросы, ответы на которые вы хотели бы услышать от доктора, и возьмите их с собой.

Внимание врача в каждый осмотр сосредоточено на физическом, психомоторном развитии ребенка, а также оценке состояния всех систем организма. В том числе у него измеряют вес, рост, окружность головы и груди, вычисляют, сколько граммов он прибавил с момента рождения. Все данные заносятся в персональную медицинскую карточку.

На приеме врач спрашивает, как себя чувствует ребенок, вы и все остальные члены вашей семьи. Интересуется тем, как малыш спит, кушает, какой у него стул.

Также вам должны сообщить результаты скрининга на ряд врожденных заболеваний, который проводили при рождении в роддоме (фенилкетонурию, гипотиреоз и другие). Если об этом не рассказывают, значит, все в порядке, но вы можете поинтересоваться этим.

Если вы были выписаны из роддома раньше, чем у ребенка успели взять кровь на анализ, или он был сделан раньше третьих суток (72 часов) с момента рождения, то его, вероятно, придется сделать или повторить сейчас.

Кроме этого, в первый медицинский осмотр у вашего ребенка проверят следующее:

• измерят вес, рост, окружность головы и груди;

• оценят состояние большого родничка;

• произведут осмотр кожного покрова всего тела на наличие возможных высыпаний, а также слизистых ротовой полости;

• послушают сердце и легкие;

• оценят состояние области вакцинации БЦЖ – как она заживает;

• ощупают мышцы шеи для исключения возможных уплотнений, область подмышек на предмет увеличения лимфатических узлов;

• определят, достаточна ли подвижность и объем движений в тазобедренных суставах;

• осмотрят живот, обратят внимание, по возможности, на характер стула ребенка;

• произведут осмотр наружных половых органов;

• оценят состояние зрения и слуха ребенка;

• проверят и оценят основные рефлексы, характерные для этого возраста.

Когда следует консультироваться с педиатром?

• Повышение температуры свыше 37 градусов.

• Затянувшаяся «желтуха новорожденных» (больше двух недель).

• Обильное и частое срыгивание.

• Отказ от груди.

• Сильное беспокойство или, наоборот, вялость.

• Жидкий, пенистый, слизистый стул.

Также вам могут рассказать о том, как будет развиваться малыш в следующем месяце, что следует ожидать и как соблюдать правила безопасности в обращении с ребенком. Но в государственных поликлиниках обычно у педиатров на это нет времени при большом потоке посетителей. Здесь вам важно самой задавать такие вопросы, если вы хотите получить информацию именно от врача.

Также в первый месяц ребенка должны осмотреть окулист, невропатолог, хирург, ортопед и в случае отдельных рекомендаций педиатра какие-либо другие специалисты.

Вернувшись домой, занесите самые важные данные в свой дневник наблюдения за развитием малыша. К ним относятся вес, рост, окружность головы и груди, а также индивидуальные рекомендации педиатра.

Средние показатели в первый месяц

Прибавка веса к первоначальному – не меньше 600 г (3,5–4 кг). Прибавка в росте – 2–3 см от первоначального (в среднем 50–55 см).

Врожденные рефлексы новорожденных – для чего они нужны

Многие способности новорожденных умиляют и удивляют всех родителей. Оказывается, он столько всего умеет! Эти способности – врожденные рефлексы, с которыми рождается каждый человек, множество из них дети совершают еще в утробе.

Именно они обеспечивают жизнедеятельность малыша в первые месяцы жизни. В этот период у младенца действует

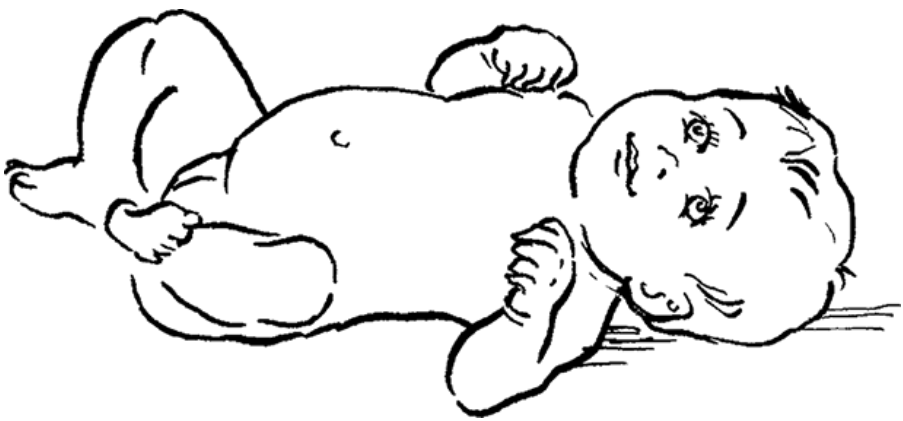
около 75 рефлексов, и каждый из них выполняет свою практическую функцию.

Например, при испуге младенец тут же начинает активные спонтанные движения ручками и ножками – это один из рефлексов, который является защитной реакцией. Обычно он угасает к 5–6-му месяцу жизни. А на сильные раздражители – яркий свет, громкий звук или ветер – малыш реагирует, начиная быстро моргать глазами.

Исследуя врожденные рефлексы, специалисты определяют состояние здоровья ребенка.

Проявления физиологического гипертонуса

Когда ребенок лежит на спине, его руки согнуты, прижаты к тельцу. Если вы захотите их развести в разные стороны, то сразу почувствуете, что малыш оказывает сопротивление. При этом кулачки его сжаты, а большой палец находится внутри.



Ножки тоже согнуты, слегка подтянуты к телу, и их тоже нужно разводить с некоторым усилием.

Все это – проявления физиологического гипертонуса, с которым рождаются все малыши. Он естественно исчезает по мере адаптации ребенка к новым условиям.

Защитный рефлекс вырабатывался в процессе выживания человечества. Он проявляется уже в первые часы жизни и помогает новорожденному удерживать туловище, голову, руки и ноги в наиболее удобной для дыхания и нормального развития позе.

Чтобы не остаться голодным…

Все перечисленные ниже рефлексы помогают ребенку не остаться голодным.

Сосательный и глотательный рефлексы – одни из самых заметных и вызываются при раздражении рецепторов полости рта. Именно они позволяют ребенку искать пищу и насыщаться ею. Обратите внимание на то, как ваш младенец автоматически делает сосательные движения, когда вы протираете ему губы, рот или щеки и подбородок. Если вложить в рот ребенка соску-пустышку, мамин сосок или собственный пальчик, он сразу начинает сосать.

Близок к ним **поисковый** (или исследовательский) рефлекс. Многие мамы часто пользуются им неосознанно. Если вы даете малышу грудь и сначала слегка щекочете соском его щечку, то увидите, как сразу он поворачивает в эту сторону голову.

Так дети рефлекторно разыскивают пищу. К четырем месяцам рефлекс исчезает, ведь, подрастая, малыш приобретает другие, более совершенные навыки для поиска еды.

Ладонно-ротовой рефлекс можно использовать, если вам нужно, чтобы ребенок открыл рот. Надавите на его ладошку подушечкой большого пальца, и вы увидите результат. Рефлекс угасает к третьему месяцу жизни.

Приподнятие головы

Когда младенец лежит на животике, он может пытаться слегка приподнять голову. Он удерживает ее всего на 1–2 секунды, а затем наклоняет вперед и роняет.

> *Если вы положите малыша вниз лицом, он приподнимет голову ровно настолько, чтобы оторвать ее от поверхности, и повернет ее в сторону, чтобы обеспечить доступ воздуха для носа.*

Хоботковый рефлекс проявляется в том, что, если провести пальцем по верхнему краю губы, младенец тут же вытянет их в трубочку.

Хватательный, или рефлекс Робинсона. Если прикоснуться пальцем к ладошке младенца, он схватит его, причем вполне ощутимо и сильно. Известно, что новорожденные способны удержать своими маленькими ручками вес до 800 г!

Проявления рефлексов рук и ног очень хорошо использовать во время ежедневных занятий гимнастикой с вашим малышом.

Если позволить малышу захватить ваши пальцы обеими ручками, вы легко приподнимете его, не боясь, что он упадет.

Тем не менее проделывать этот эксперимент лучше с учетом всех правил безопасности: на ровной мягкой поверхности и не поднимая ребенка высоко, чтобы ненароком не уронить его, когда он вдруг отпустит вашу руку.

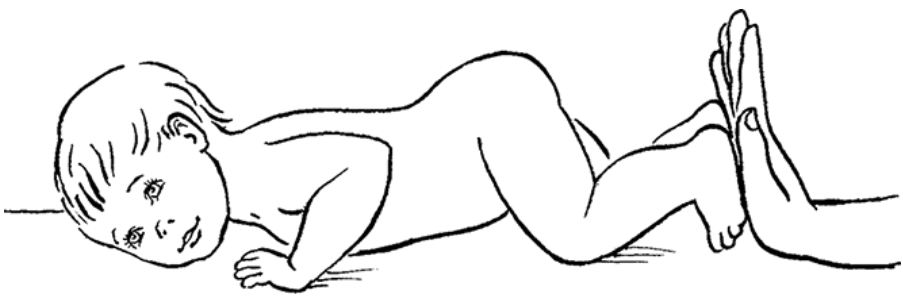
Вложите в руку малыша игрушку и затем попробуйте ее забрать. У вас ничего не получится! По крайней мере, с первого раза. Этот рефлекс должен исчезнуть к 2–3 месяцам.

Похожий рефлекс есть на стопах. Если дотронуться до них, а особенно погладить, пальчики тут же начнут сгибаться. Когда малыш подрастет, научится твердо стоять на ногах и передвигаться, рефлекс исчезнет.

Потенциал пешехода: рефлексы опоры и ходьбы

Феномен ползания. Положите малыша на живот, подставьте ладони к его подошвам, и вы увидите, как он рефлекторно начнет отталкиваться ножками от опоры.

Именно этот рефлекс при правильном положении ребенка в родах используют акушеры, когда поддавливают на верх живота роженице, туда, где находятся пяточки ребенка.



Рефлекс автоматической ходьбы. Если малыша, взяв под мышки спинкой к себе, слегка опустить на ножки, он почувствует опору и сделает поступательные движения.

В том же положении спиной к себе слегка наклоните малыша. Он тут же «пойдет» – сделает ножками несколько шажков.

Здесь стоит еще раз напомнить о мерах предосторожности – у ребенка не должно быть нагрузки на позвоночник!

Выполняя это упражнение, всегда держите его исключительно над твердой поверхностью – полом или столом, очень аккуратно под мышки, спинкой к себе.

Рефлексы малыша для игр

Все безусловные рефлексы постепенно угасают по мере осваивания ребенком более совершенных способов удовлетворять свои потребности. Очень многие из них исчезают к третьему месяцу жизни. В специальной литературе можно встретить описание множества других рефлексов, например «позы фехтовальщика», рефлекса Галанта, Бабинского или Моро…

Любопытная мама может проверить самостоятельно наличие всех этих рефлексов. Но все же помните: результаты, которые вы увидите, не столь надежны, а на реакцию младенца может повлиять чувство голода или, например, усталость. Настоящее тестирование для проведения диагностики предоставьте специалистам. А сами используйте эти врожденные способности

малыша для игр, развития и общения.

В первые месяцы жизни малыш развивается настолько стремительно, что мамы только и успевают подмечать изменения. Уже на 3–4-й неделе вы можете обратить внимание, что его движения становятся менее хаотичными и импульсивными. Когда ребенок слышит звуки вашего голоса, то на мгновение замирает, а затем возобновляет движения. Если вы обратитесь к нему еще раз, он снова остановится и через секунду-две опять задвигается. Эту реакцию психологи называют двигательным оживлением. Именно с его помощью младенцы привлекают к себе внимание взрослых.

Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие

Зрение

Сейчас это кажется удивительным, но раньше считалось, что младенцы окружающий мир видят вверх тормашками и не различают предметы. На самом деле ребенок очень хорошо видит на расстоянии 30–50 см. Эта способность сформирована природой. Именно такое расстояние устанавливается во время кормления между глазами малыша и мамы.

Обратите внимание, как во время кормления новорожденный пытается рассмотреть ваше лицо. Обычно сначала малыш фиксирует взгляд в области волос и лба, а к трем неделям он уже смотрит прямо в глаза.

Возможности малышей высоки. Некоторые младенцы в возрасте 10–14 дней могут удерживать в поле зрения движущийся предмет, хотя и следят за ним немного с запозданием. Эта способность окончательно устанавливается ко 2–3-му месяцу жизни.

Попробуйте провести игрушку дугой

на расстоянии 50 см от глаз ребенка. Вы увидите, что он проследует за ней взглядом.

Еще через неделю-полторы, в возрасте 3–4 недель, ребенок сможет удерживать в своем поле зрения игрушку или ваше лицо в течение 5–10 секунд.

Главное – не передвигайте предмет или лицо слишком быстро. Малыш сразу потеряет объект внимания из виду.

Звуки

Малыш хорошо слышит звуки. Уже с первых дней он поворачивает голову в сторону шумов. А в возрасте 10 дней вздрагивает и моргает, если на расстоянии 30 см от него хлопнуть в ладоши. Так младенец реагирует на резкий неожиданный звук. Особую чувствительность дети проявляют к звукам человеческой речи. Они даже способны различать их по высоте. Оказывается, что младенцы среди самых разнообразных звуков отдают предпочтение осмысленной, связной речи. А когда они слышат собственный голос, записанный на пленку, то даже успокаиваются.

Но больше всего грудничкам нравится **нежное воркование**

мамы. Они просто обожают такую манеру общения с ними. Слушая ласковые слова и интонации родителей, ребенок получает огромнейшее удовольствие – это дает ему ощущение защищенности и любви. Когда младенцу нужно привлечь к себе внимание мамы, он может начать часто и громко сопеть.

Вкус и запах

Еще находясь в материнской утробе, малыш ощущает вкус пищи, которую принимает мама. А сейчас он тем более различает горькое и сладкое. Кроме того, малыш реагирует и на запахи. И если ему что-то не нравится, он корчит рожицы, строит гримасы и выражает неудовольствие беспокойными движениями и криком.

Психология общения с младенцем

Взаимопонимание без слов

Общайтесь с вашим младенцем с рождения. С первых дней жизни ему нужен не только ваш внимательный и тщательный уход. Общение, нежные беседы и воркование нужны ему для полноценного и гармоничного развития так же, как сухие подгузники и ваша грудь по первому требованию. И многие мамы интуитивно это ощущают и понимают, как разговаривать с малышом и реагировать на его эмоции.

> *После рождения у ребенка активно формируется отношение к внешнему миру. В каком-то смысле этот период пока мало отличается от времени вашей беременности. Мама по-прежнему остается для малыша той первой вселенной, в которой он еще живет, развивается и получает первые знания о том мире, куда он попал. Отношения с мамой – это его первые отношения в реальном мире.*

Как же общаться с малышом, который еще не умеет разговаривать? И как понимать без слов его сигналы? Покряхтывание, сопение и попискивание, плач, мимика и движения телом – единственный язык, с помощью которого он с вами общается. И хотя это может показаться сначала непривычным, но у вас достаточно способов, чтобы поддерживать

стремление крохи активно развиваться и полноценно поддерживать ваши разговоры.

Поглаживания по тельцу, улыбки, ласковая речь, колыбельные песенки, нежные поцелуи и объятия – это все, что нужно, чтобы малыш мог хорошо чувствовать себя, и тогда его жизнь каждый день станет наполняться положительными эмоциями.

Первая осознанная улыбка.

Это большая радость и для мамы. Ведь ребенок словно говорит: я тебя узнаю! Мамы воспринимают эту первую улыбку как свою первую награду.

Уже скоро вы дождетесь первой улыбки вашего ребенка. Скорее всего, к концу 6–8-й недели это событие произойдет обязательно!

Ведь первая улыбка возникает как врожденный безусловный рефлекс в первые две недели, и это еще не совсем осознанное действие. Настоящая «социальная» улыбка появляется примерно с 6-й до 8-й недели после рождения и является уже осознанной реакцией на ваш голос или лицо. Эта улыбка более выразительна и продолжительна. Психологи называют этот процесс комплексом оживления. И это не только более выразительная и продолжительная улыбка в ответ вам, но и более яркая мимика и выразительные звуки, а также двигательная активность: движения ручками и ножками. Для вас это событие означает, что период новорожденности у малыша близок к завершению.

К концу второй недели вы с малышом уже привыкаете друг к другу. У вас начинается вполне осознанное общение, которое с каждым днем наполняется еще бóльшими эмоциями, взаимопониманием и любовью.

Развиваем малыша и играем с ним

Существует множество игр и занятий, которые помогают развивать малыша эмоционально и физически. Такие совместные игры, которые способны доставлять много радости вам обоим, можно начинать с первого месяца жизни.

Выбирайте любые свободные минуты для того, чтобы разнообразить свое общение с малышом. Используйте время, когда он активно бодрствует и комфортно себя чувствует.

Развиваем зрительное восприятие

Главные игры в этот период те, которые способствуют фокусированию зрения ребенка на разных предметах. Оптимальное расстояние до них – 40–50 см. Дайте малышу возможность рассматривать детали и контуры на игрушках и рисунках – легче всего ему различать предметы, максимально контрастные по форме и цвету.

Игрушки на резинках

Чтобы игрушки раскачивались вверх-вниз, привяжите их к резинкам и подвесьте над кроватью. Тихонько подтолкните их, чтобы они покачивались.

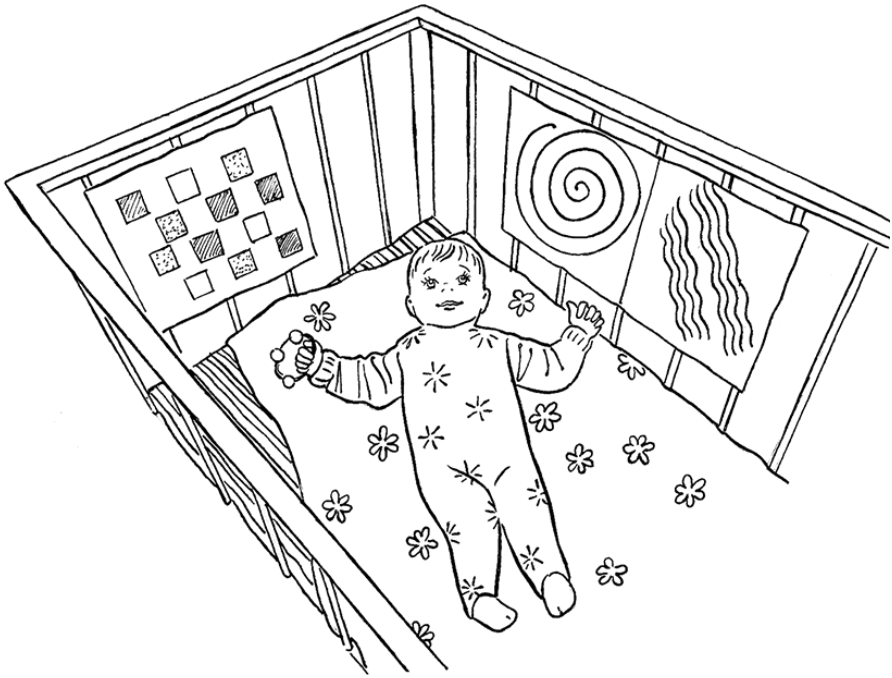
Висящие игрушки

Повесьте одну яркую игрушку над колыбелькой. Малыш сможет удерживать ее в своем поле зрения. Меняйте игрушки каждые несколько дней.

Картинки с узорами

На стенках кроватки можно разместить картинки с разными узорами. Например, в виде шахматной доски, спирали, кругов и волнистых полос.

Используя гуашь или другие яркие краски, нарисуйте линии шириной 1 см.



«Веселая рожица»

Нарисуйте на листе бумаги черным фломастером веселую, улыбающуюся рожицу. Поднесите этот листок бумаги к лицу малыша на расстояние 40–50 см, и вскоре вы увидите, что он будет улыбаться нарисованной рожице так же, как и вам.

Лицо мамы

Будьте уверены, что ваше лицо – это самая интересная «игрушка» для вашего младенца. Наклонитесь над ним и подвигайте медленно головой вправо-влево. Обратите внимание, следует ли он своим взглядом за вашими движениями.

Следим взглядом

Лягте рядом с ребенком на диван или на пол. Возьмите блестящую и яркую по цвету игрушку и передвигайте ее из стороны в сторону на уровне его глаз так, чтобы малыш постепенно фиксировал на ней свой взгляд.

Развиваем слуховое восприятие

Будьте уверены, самый приятный на свете звук для вашего младенца – это звук вашего голоса. Каждый раз, когда вы ухаживаете за малышом, купаете или пеленаете его, разговаривайте с ним ласково и нежно, напевайте. Это главное, что он желает от вас. Помните, что резкие и громкие интонации вызывают у него испуг.

Музыкальные паузы

Если во время беременности вы слушали какую-то музыку «вместе» – будьте уверены, ребенок ее уже знает. Ставьте знакомые коротенькие музыкальные отрывки на 5–7 минут два раза в день и наслаждайтесь этими минутами отдыха и расслабления. И даже если такого совместного прослушивания не было раньше, музыкальные минуты устраивать сейчас совсем не поздно. Выберите спокойную классическую музыку и устраивайте «музыкальные паузы». И не забывайте про колыбельные песенки.

Мячики с бубенцами

Над кроваткой можно повесить игрушки со звуками, например матерчатые мячики с бубенцами.

«Агу-агу»

Разговаривайте с малышом на его языке, воспроизводя горловые звуки, и агукайте вместе с ним. Сделайте паузу 1–2 минуты и повторите. Вполне возможно, малыш даст вам ответную реакцию, хоть и чуть-чуть отсроченную.

Звуки с разных сторон

Если вы погремите погремушкой с негромким мягким звучанием или бубенцом справа или слева от ребенка, он будет замирать и прислушиваться к звукам.

Развиваем двигательные способности

Игры с ребенком первого года – это не только полезная

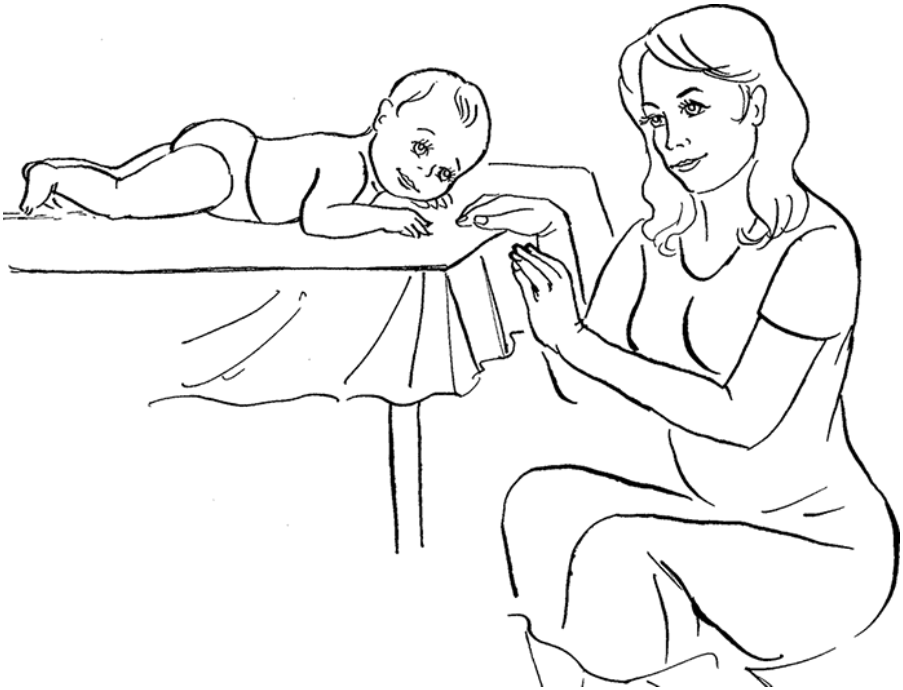
гимнастика для нормального развития его двигательных способностей. Это еще и уникальный язык общения с младенцем через прикосновения. Движения позволяют малышу развиваться физически, расти, а эмоции и ощущения, которые он при этом испытывает, формируют его психику.

В разных положениях

Выкладывайте ребенка в разные положения: на спинку, на бочок. При этом не забывайте про свой голос, который он любит больше всего: напевайте песенки. И поглаживайте его.

На одном уровне

Выкладывая ребенка на животик, старайтесь находиться рядом с ним так, чтобы ваши головы были на одном уровне. Например, кладите его на пол и ложитесь рядом напротив или присаживайтесь на корточки перед ним, если малыш лежит на пеленальном столике. Видя вас, даже в таком возрасте малыш старается удерживать голову. Так вы тренируете формирование шейного изгиба позвоночника. Это упражнение можно делать каждый день. Его длительность определяется степенью комфортности малыша в этом положении. Как только он устает, меняйте его положение.



«Ладушки» ступнями

Положите малыша на спинку, возьмите его ножки в свои руки и похлопайте его ступнями друг о друга.

Топотушки

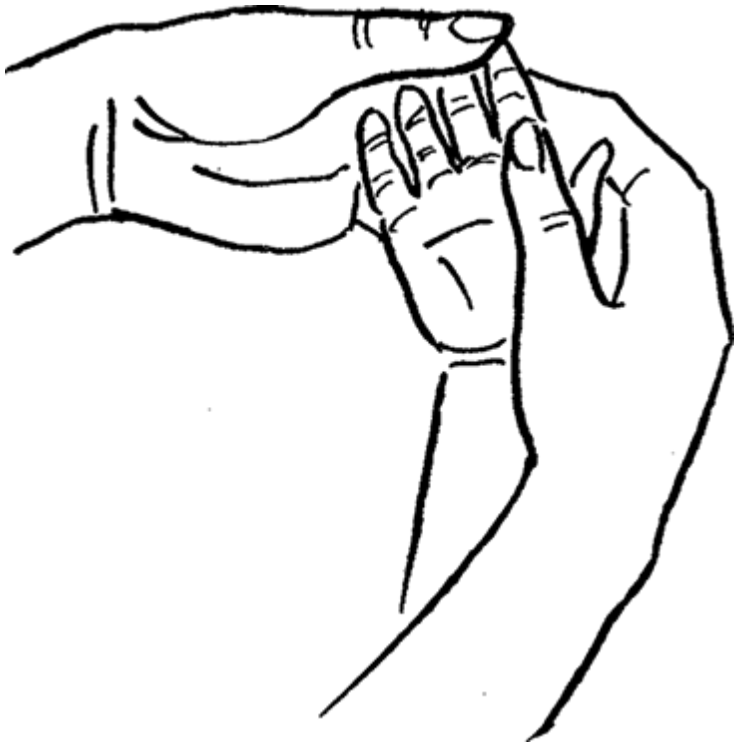
В том же положении возьмите в свои руки его ножки около ступней и сделайте притопывания по столу.

Развиваем тактильные ощущения

Очень важно развивать и тактильные ощущения ребенка. Исследования давно подтвердили, что массаж кистей рук, а также сгибания и разгибания пальчиков способствуют развитию коры головного мозга. Эти данные напрямую говорят о том, что речевые области формируются под влиянием импульсов от пальцев рук. Что вы можете для этого сделать? Прикасайтесь к ребенку, поглаживайте его ручки и ножки в свободные минуты.

Чтобы расправить кисти рук, поглаживайте массирующими

движениями каждый пальчик в отдельности. Пусть ваши прикосновения будут бережными и нежными.



После легкого массажа ладошки «сорока-белобока» вкладывайте в руку ребенка удобную и легкую погремушку.

Когда ребенку исполнится месяц и он пройдет осмотр у врача-невропатолога и хирурга-ортопеда, вы можете начать лечебно-оздоровительный массаж, а также приступить к «плаванию» в домашней ванне.

Тренировка голоса и плач

Плач играет важную роль в развитии ребенка. Во время крика он тренирует свой голос, пробует его силу. Конечно, не следует «наслаждаться» такими звуками долго, но дать немного времени покричать полезно.

Губные звуки являются основой лепета ребенка. Чаще разговаривайте с ним, произнося гласные звуки (ааа, ау, ууу, ооо). Соску старайтесь использовать только

в крайних случаях, когда ребенок не может без нее успокоиться.

Второй месяц

Физическое развитие ребенка

К началу второго месяца ребенок обычно прибавляет не меньше 600–800 г к своему первоначальному весу, а к концу – еще 800 г. Но если именно ваш малыш прибавит чуть больше или чуть меньше, это все равно соответствует норме.

Прибавка веса за месяц – 700–800 г (средний вес к двум месяцам – 4,5–5,6 кг). Прибавка в росте – 3 см (53–58 см).

Моторное развитие

Что умеет малыш в этом возрасте?

Малыш высоко поднимается на ручках, лежа на животе. Также он делает попытки приподнимать голову, лежа на спине. Его мышцы крепнут.

Он рефлекторно захватывает игрушку и может это делать уже при движении выпрямленными руками.

Главное достижение месяца – ребенок начинает хорошо держать голову и высоко поднимать ее, лежа на животике, с любопытством рассматривая все вокруг, словно спрашивая: а что же происходит интересного?

Когда, поддерживая ребенка, вы ставите его на ровную поверхность, у него срабатывает рефлекс автоматической ходьбы – он опирается на ножки, чтобы стоять и перешагивать.

Если малышу не нравится какое-то действие взрослого по отношению к себе, например, если его трогают за нос, он станет отмахиваться ручками. И наоборот, если его что-то заинтересовало, то сразу пытается ухватить руками заинтересовавший предмет.

В общем, ребенок начинает проявлять свои симпатии и антипатии с помощью таких простых действий. То, что ему нравится, он тянет к себе, а то, что не нравится, отталкивает.

К концу второго месяца малыш адаптируется к окружающей среде. Он пытается изучать свое тело

и управлять им. Это время отлично подходит для того, чтобы осваивать самые простые упражнения гимнастики, они принесут вам огромное удовольствие. Особенно если они будут проходить под веселую музыку или под ваши песенки. Это еще один замечательный способ общения со своим ребенком.

Уход за ребенком

Кормление ребенка

Режим кормления все еще может быть несколько хаотичным, спонтанным, а кормления – частыми. Но чаще всего к этому времени здоровый малыш сам устанавливает график кормлений с интервалом в 3–3,5 часа. Однажды вы с удивлением обнаружите, что рекомендованные врачами периоды установились естественным образом.

Малыш интенсивно растет, и его потребность в пище увеличивается. К концу месяца он высасывает примерно 750–850 г грудного молока в сутки.

Пока режим хаотичен, запаситесь терпением и подождите, когда ритм жизни с малышом придет в норму. Кормления по требованию необходимы прежде всего для его и вашего психологического комфорта.

Если такой режим не установился или, наоборот, интервал между кормлениями снова сбивается, укорачивается, например до 2,5 часа и даже меньше, проконсультируйтесь по этому поводу с педиатром. Причинами этого могут стать не распознанные вами **явления, связанные с нарушениями здоровья ребенка**, в частности кишечные колики, повышение внутричерепного давления, при которых поведение малыша часто становится беспокойным. Не зная истинных причин, мама в этом случае сразу дает ребенку грудь. Но в большинстве случаев причиной того, что ребенок перестал выдерживать интервалы между кормлениями, является **недостаток молока у мамы**, что также нужно установить, проконсультировавшись с педиатром.

Учитывайте, что свою роль в этом могут сыграть и простые бытовые причины. Ведь обычно для мамы сигналом для кормления становится плач малыша. А поэтому внимательно понаблюдайте и попробуйте **исключить любые другие причины, не требующие кормления**. Проверьте, не мокрый ли

подгузник у ребенка. Может быть, его пора сменить и малыш плачет оттого, что ему некомфортно лежать в нем?

Возьмите ребенка на руки. Возможно, ему нужно просто успокоиться, потому что его напугал какой-то звук, который вы не услышали. Почувствовав ваши теплые и заботливые руки, он перестанет плакать, и его можно будет снова положить в кроватку, а накормить в положенное время по режиму.

Кроме этого, **обратите внимание и на свое психологическое состояние**. Абсолютно любые эмоции (грусть, тревога, радость) передаются от вас к малышу, поэтому вместе с вашей растущей уверенностью в себе он тоже становится все более спокойным, а кормления – полноценными.

Практически все малыши нуждаются в прикладывании к груди после утреннего пробуждения и перед сном. Чтобы выстроить относительно спокойный график, старайтесь использовать эти естественные ритмы и потребности ребенка в качестве ориентиров для кормления.

Что касается ночного кормления, ребенок может установить его сам, если в течение дня он не набрал необходимый объем питания. В этом случае помогите малышу постепенно прийти к шестичасовому ночному перерыву между кормлениями. Такой длительный перерыв дает возможность и вам и ребенку полноценно отдохнуть и набраться сил перед следующим днем. Однако не стоит исключать ночные кормления, если ребенок испытывает в них необходимость, – вспомните, что именно ночью в организме женщины наиболее активно вырабатывается гормон пролактин, который поддерживает полноценную лактацию.

В первые месяцы совместный сон с мамой вызывает у ребенка чувство безопасности, это необходимо ему для формирования уравновешенной психики.

Для более спокойного сна и упорядоченных ночных кормлений (обычно приходятся между 3 и 8 часами утра) вы можете спать рядом с малышом. Если такой возможности нет, поставьте детскую кроватку или колыбель рядом со своей постелью.

Необходимость докармливания молочной смесью

Бывает, что у мамы все-таки недостаточно вырабатывается молока, чтобы удовлетворить аппетит ребенка. Это может происходить, несмотря на все усердие женщины и выполнение

всех рекомендаций врача по стимуляции лактации. В таких случаях необходимо докармливать ребенка молочной смесью.

Сейчас существует достаточное количество адаптированных, то есть приближенных по составу к женскому молоку, смесей для самых разных детей исходя из их состояния здоровья, в том числе лечебные для детей, у которых есть аллергия на коровье молоко, функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта, рефлюкс (для коррекции синдрома частых срыгиваний) и т. п. Вид смеси индивидуально выбирается педиатром.

У вас есть возможность получать бесплатно на молочных кухнях молочные смеси. Правда, они подходят не всем детям. И если вы хотите кормить ребенка более современными смесями, их придется покупать самостоятельно.

Также на кухнях бесплатно выдают кисломолочные смеси, которые при недостатке у мамы молока предназначены для детей с самого рождения. В отношении их использования предварительно стоит получить рекомендацию вашего педиатра. Со второго полугодия жизни ребенка на молочной кухне вы будете по желанию получать творог – с 6 месяцев, а кефир и молоко – с 8 месяцев.

Кисломолочная смесь и кефир – принципиально разные по способу приготовления продукты. Кефир используют не раньше 8-го месяца жизни (а по мнению многих экспертов-нутрициологов, такие продукты, как цельное молоко или кефир, стоит отложить на возраст старше года), кисломолочную смесь – можно с рождения.

Покупая смесь, не забывайте проверять срок годности продукта, наличие штрихкода и целостность упаковки.

Правила докармливания смесью

Главное правило: смесь дается ребенку после того, как он пососал грудь.

Для приготовления смеси используйте только чистую, профильтрованную и прокипяченную воду.

Прежде чем дать смесь ребенку, ее разводят в бутылочке водой около 40 градусов, затем слегка остужают до 36–37 градусов, то есть температуры тела, и встряхивают. Смесь лучше разводить изначально более теплой водой, чтобы она полностью растворилась.

Для того чтобы установить объем смеси для докорма, нужно обязательно предварительно провести контрольные взвешивания – в течение 2–3 дней ребенка необходимо взвешивать до и после кормлений грудью, для того чтобы определить объем разового кормления грудью и количество молока, которое малыш высасывает за сутки. Если взвешивать ребенка нет возможности, маме можно порекомендовать сцеживать молоко перед каждым кормлением также в течение 2–3 дней для аналогичных подсчетов.

Полученные таким образом данные стоит показать педиатру, чтобы он определил, какое количество смеси необходимо добавить ребенку в течение дня. Обычно этот объем распределяется на количество кормлений и дается после того, как малыш высосал имеющийся объем грудного молока.

После кормления смесью понаблюдайте за реакцией ребенка на новую пищу. Если появились смущающие вас изменения со стороны стула или аллергические реакции, посоветуйтесь с врачом, чтобы скорректировать питание.

Физиологические отправления (пищеварительная и выделительная системы)

Срыгивания

После кормления ребенок вместе с воздухом **может изредка отрыгивать небольшое количество молока**. В идеале срыгиваний быть не должно, а если ребенок находится на искусственном вскармливании, то правильно подобранная смесь предотвращает срыгивания и не провоцирует их.

Тем не менее, если ребенок срыгивает большим объемом молока или слишком часто, например после каждого кормления или через 1–1,5 часа после него, не говоря уже о фонтанирующем срыгивании, необходимо показать его врачу, поскольку это может быть проявлением какого-либо заболевания.

Мочеиспускание

Количество мочеиспусканий довольно частое, потому что у малышей этого возраста очень маленький объем мочевого пузыря – 10–20 мл. В период бодрствования ребенок может мочиться каждые 20 минут. Моча светлая, прозрачная и не имеет запаха.

При подозрительных случаях вместо подсчета количества мочеиспусканий консультируйтесь с педиатром. С ним вы проанализируете ситуацию.

> Для того чтобы подсчитать количество мочеиспусканий, освободите ребенка от памперса и наденьте на него обычный марлевый подгузник, ползунки, подложив на кроватку клеенчку или непромокаемую пеленку. При этом ребенок должен чувствовать себя комфортно и быть достаточно тепло одетым, ведь голенький малыш мочится гораздо чаще из-за холода. После каждого пописа переодевайте малыша в сухую одежду. Но если ребенок спокоен и здоров, цвет мочи не вызывает подозрений, заниматься подсчетом не имеет смысла.

Частота стула

В зависимости от индивидуальных особенностей **частота стула** у каждого ребенка может происходить от 5 до 8 раз в день.

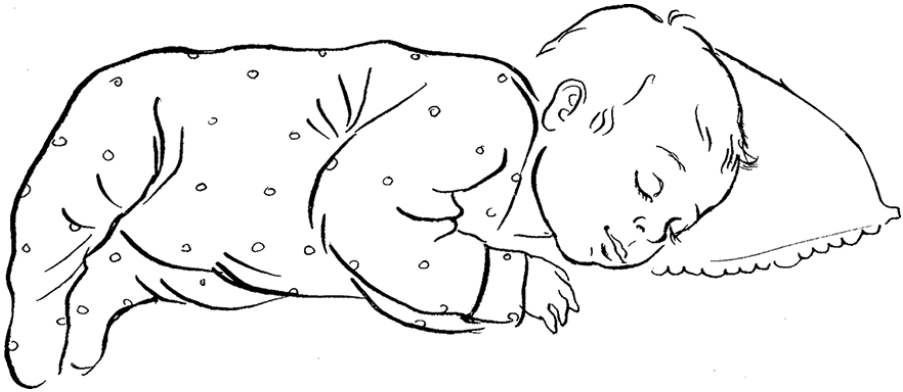
При искусственном вскармливании может быть более редким – 1–2 раза в день. И то и другое – в пределах нормы.

Сон и биоритмы

На втором месяце жизни малыш может спать уже меньше, но не всегда. Обычно до трех месяцев жизни дети спят гораздо больше, то есть количество сна больше, чем время бодрствования. Но все дети разные, и у каждого вырабатывается индивидуальный ритм.

Обычно появляется два продолжительных сна днем (от 1 до 3 часов) и/или четыре-пять коротких, от 10 до 30 минут. Ночью ребенок тоже начинает спать дольше. Он может спать от 6–8 до 10–12 часов, просыпаясь 1–2 раза за ночь, чтобы приложиться к маминой груди.

Пробуждения тоже зависят от физиологических особенностей малыша и от того, в какое время суток он засыпает. Обычно дети просыпаются между 1 и 6 часами утра, но чаще всего это происходит между 2 и 4 часами утра.



Если малыш просыпается чаще (до 5 раз), это может говорить о том, что он «перепутал» день и ночь. Вы можете помочь ему установить режим. Для этого днем активнее проводите с ним время, чаще играйте, делайте гимнастику, занимайтесь плаванием, чаще выгуливайте на свежем воздухе. Иначе говоря, давайте ему физическую нагрузку. Также вы можете провести 10 процедур хвойных ванн, делая их через день по 10 минут.

Чем раньше засыпает малыш, тем раньше он просыпается ночью, и наоборот, чем позже он засыпает, тем ближе к утренним часам он пробудится.

Комфорт для ночного сна

От этого тоже зависит, насколько хорошо будет спать малыш. Маме важно помнить, что ребенку во время сна нужно чувствовать «тыл» – своего рода защиту, похожую на ту, которую он чувствовал еще до рождения, находясь в мамином животике.

Малыш ощущает себя комфортнее и спит спокойнее, когда его слегка ограничивают в пространстве. В этом ему хорошо помогает свободное (или широкое) пеленание и/или сон рядом с мамой. Не чувствуя защиты от внешнего пространства, особо чувствительные малыши могут просыпаться с плачем, делая спонтанные движения руками и ногами.

Кто у вас растет: «сова» или «жаворонок»?

В этом возрасте, хотя очень редко, у ребенка уже может проявляться определенная ритмичность сна. Это особенно хорошо заметно по тому времени, когда малыш засыпает на ночной сон.

Ребенок-«жаворонок» засыпает между 18 и 21 часом, зато его

утро начинается уже в 4–8 часов утра. Ребенок-«сова» предпочитает ложиться спать между 22 и 1 часом ночи, а просыпаться в 10–11 часов утра.

В этом раннем периоде развития иногда довольно трудно переучить ребенка спать в другом режиме, хотя методики для исправления такой ситуации есть. Иногда они помогают, иногда – нет. Если эти особенности связаны с вашим психологическим состоянием или желанием, коррекция возможна.

Живя со своим маленьким «жаворонком» или «совой», вы можете найти положительные моменты, выстраивая свой личный график дел. Ведь сон – настолько сложный физиологический процесс, что изменить его в первые годы жизни ребенка бывает очень сложно. Гораздо важнее дать событиям развиваться естественно. Придет время, и ребенок сам наладит режим.

Мероприятия для гармоничного развития

Ухаживать за здоровым и хорошо себя чувствующим малышом на втором месяце жизни становится проще. Ведь первый месяц «испытательного срока» у вас уже прошел. Вы уже научились кормить его, пеленать, делать с ним гимнастику и массаж, график кормлений тоже устанавливается, и вы меньше беспокоитесь по пустякам. В общем, при хорошей обстановке дома, гармоничных отношениях, поддержке и заботе близких членов семьи о вас обоих вы начинаете чувствовать себя все более уверенно и способны не только посвящать себя уходу за малышом, но и просто любоваться им и наслаждаться совместным общением.

К концу этого возраста дети после кормления могут засыпать не сразу. Некоторые малыши бодрствуют еще 1–1,5 часа, с удовольствием рассматривая игрушки, маму и весь окружающий мир. Именно в это время вы можете позаниматься и поиграть с малышом.

Показывайте ему яркие веселые погремушки, вкладывайте их в ручки. Погремите то слева, то справа, поговорите и поулыбайтесь друг другу. Для совместных игр в этот период достаточно всего лишь 10–15 минут в день, тем более что от более продолжительных занятий ребенок просто устает. Впрочем, он прекрасно способен развлекать себя сам, рассматривая ручки, игрушки, висящие над его кроваткой, и «распевая» свои младенческие песни.

Массаж и гимнастика

В первой половине дня, после того как вы умыли, покормили малыша, можете сделать ему массаж и позаниматься гимнастикой. Делать это рекомендуется не раньше чем через 30–60 минут после кормления либо за 15–20 минут до этого.

Если ваш ребенок здоров, приступайте к массажу и зарядке уже с трехнедельного возраста.

Общие правила проведения массажа и гимнастики:

• ребенок должен чувствовать себя комфортно, быть в хорошем настроении;

• маме тоже нужно иметь положительный настрой и хорошее самочувствие;

• для первых занятий достаточно 5–7 минут, постепенно увеличивая это время до 20 минут;

• поглаживающие движения делаются снизу вверх;

• животик массируется только по часовой стрелке, вокруг пупка, и при этом область печени не затрагивается;

• массируя спинку, обходят область позвоночника;

• массируя ручки и ножки, не затрагивают внутренние поверхности и суставы.

Плавание

Если вы хотите, чтобы ребенок занимался плаванием, и участковый педиатр по состоянию его здоровья это разрешает, можете приступить к обучению в домашней большой ванне, как только малышу исполнится месяц.

Раннее плавание полезно всем детям, как возбудимым, с повышенным мышечным тонусом, так и малышам вялым, с гипотонусом, за исключением детей с судорожной готовностью и гидроцефалией. Для разных детей нужно соблюдать свои особенности проведения упражнений.

Первоначальная температура воды – 36 градусов, которую примерно через две недели снижают на 1 градус. Затем, каждую неделю снижая температуру на 1 градус, доводят ее до 30 градусов.

Конкретные рекомендации вам нужно услышать от педиатра или специалиста по детскому массажу и плаванию. Вы можете приступать к занятиям после того, как получите инструктаж и увидите, как делаются упражнения, в каком порядке и какова их

интенсивность.

Большинство детей любят воду и занимаются в ванне с огромным удовольствием, несмотря на то что в первые несколько занятий им может быть непривычно и даже немного некомфортно, отчего они могут плакать и излишне беспокоиться.

Лишь немногие малыши перевозбуждаются от воды или пугаются ее. В таком случае их лучше избавить от этого стресса, исключив подобные занятия. Для таких малышей достаточно проводить традиционные закаливающие мероприятия: обычное купание, массаж, гимнастику и прогулки.

Прогулки

Распорядок дня на втором месяце такой: сон, кормление, бодрствование, сон. Время прогулок можете смело увеличивать, если ребенок чувствует себя хорошо. «Летние» малыши могут гулять и 4 часа в день, например две прогулки по 2 часа.

Пребывание на свежем воздухе может быть как активным, так и пассивным или их сочетанием. Это различие принципиально только для мамы. Активные прогулки подразумевают бóльшую пользу для вас с точки зрения физической нагрузки – постоянное движение с коляской по парку поднимает ваше настроение и придает бодрости.

Пассивные прогулки означают, что, добравшись до ближайшей скамейки в парке, вы просто на нее усаживаетесь и отдыхаете. Вы можете просто сидеть, наслаждаясь ничегонеделанием, смотреть на все вокруг, читать книжку. Некоторые мамы способны даже в это время вышивать или вязать. Делайте то, что хотите. Чего вам больше всего хочется, то и пойдет на пользу.

Если первый месяц жизни закончился благополучно, без заболеваний, выходить с ребенком на улицу можно при температуре до минус 10 градусов, а длительность прогулки ко 2-му месяцу уже составляет 1,5–2 часа.

С трех-четырехмесячного возраста и до года вы можете гулять уже при 15 градусах мороза, но не ниже. Оптимальное время – самое светлое время суток, между 12 и 16 часами. И действуйте по правилу: чем холодней на улице, тем прогулки короче. И конечно, старайтесь гулять не в тени, а на солнце.

Но, если бушуют стихии: ветер, дождь, ударил мороз, – идите «гулять» на балкон, лоджию или веранду. В крайнем случае просто проветрите комнату – оденьте малыша потеплее и откройте ненадолго окна.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Профилактика рахита

Всем детям со второго месяца назначают **препарат витамина D с целью профилактики рахита**. Тип препарата, а также его доза подбираются индивидуально. При этом врач учитывает способ вскармливания ребенка, поскольку большинство адаптированных смесей содержат витамин D. Иногда, особенно у недоношенных детей, профилактика рахита может начинаться раньше.

Обратите внимание, что малые размеры родничка не являются противопоказанием для назначения профилактической дозы витамина D, но его прием должен четко контролироваться педиатром.

Два основных препарата, которые доступны в России, – это водный раствор (аквадетрим) и жировой раствор (вигантол).

Обычная профилактическая доза для детей – 1 капля в день,

которая при наличии показаний может быть увеличена до 2 капель.

Вопрос о дополнительном приеме решается исключительно врачом. Родители не должны проявлять самодеятельности в применении витамина. То же самое касается использования любых других препаратов, включая поливитаминные и гомеопатические.

Медицинский осмотр

В зависимости от особенностей ребенка общая организация осмотра, способы оценки его физического состояния, а также характер процедур могут изменяться. Вы можете ожидать традиционные вопросы о том, как чувствует себя ребенок, как он спит, ест, справляет свои надобности.

Обязательно измерят вес ребенка, рост, окружность головы и груди, а также их соотношение. Если это соотношение нарушается, важно обратить внимание на поведение малыша и его физическое состояние.

Если у ребенка при возбуждении и плаче трясутся подбородок и ручки, он стал более беспокойным, капризным и на этом фоне происходит нарушение сна, если он таращит глазки, обильно срыгивает после еды, раскидывает ручки в стороны от неожиданных громких звуков, все это заслуживает повышенного внимания мамы и педиатра. И это повод для срочной консультации с детским невропатологом. Не затягивайте с визитом. Перечисленные симптомы могут свидетельствовать о повышении внутричерепного давления и повышенной возбудимости ребенка.

Также врач сделает следующее:

• вычислит, насколько ребенок прибавил в весе с момента рождения;

• оценит развитие ребенка с помощью тестов, чтобы определить, как он владеет руками, все ли в порядке со зрением и слухом, или может ограничиться внешним наблюдением и вашими сведениями о том, что ребенок умеет делать;

• расскажет об общем развитии ребенка на третьем месяце жизни, какой режим у него может быть, как он может спать, сколько времени бодрствовать, как соблюдать правила безопасности.

Гораздо лучше, если вы займете активную позицию. Не только слушайте, что в обычном режиме сообщает педиатр, но и сами задавайте больше вопросов. Готовьте их заранее перед каждым визитом. Если сложно спрашивать о чем-то, просто передайте врачу этот листок бумаги, и пусть он ответит вам прямо по списку.

Если обстоятельства складываются так, что к началу третьего месяца вам нужно выйти на работу, обязательно поинтересуйтесь,

как ухаживать за ребенком в таком режиме, как кормить его, сцеживать молоко и пр.

Самые важные данные – вес ребенка, рост, окружность головы, размеры большого родничка – можете записать в свой дневник.

Психоэмоциональное развитие малыша

Заметно, как малыш ощущает себя единым целым с мамой. Он чувствует себя хорошо, комфортно и безопасно на руках у мамы (или того, кто заменяет ее). Стремление быть все время с ней совершенно естественно для ребенка, его «я» неотделимо от «я» мамы. По большому счету, это состояние – все еще продолжение периода беременности, когда вы оба были единым целым. И это ощущение в первые месяцы пока важно сохранять и поддерживать.

Вы и сами заметите, что, находясь рядом с вами, малыш не требует к себе особого внимания, главное, чтобы вы были в поле его зрения. Он спокойно следит за тем, как вы ходите по дому, на кухне, занимаетесь своими делами, и таким образом словно участвует в делах семьи. И только когда он чувствует дискомфорт, например ему становится холодно или он проголодался, то подает свои младенческие сигналы.

Если вы реагируете вовремя, достаточно быстро, то можете даже не услышать плача малыша, а он, получив то, что нужно, снова успокаивается, освобождая вас для своих дел.

Сохранение близкого контакта между малышом и мамой важно для обоих. Ребенок в этом случае ощущает себя спокойно, а его энергия направлена не на переживание тревоги, а на то, чтобы развиваться и изучать мир вокруг.

Способы общения

Даже если малыш не «заговорил» с вами на 10–14-й день после рождения, то к концу адаптационного периода это произойдет обязательно. Уже к концу первого месяца большинство детей начинают активно гулить, на своем языке отвечая на мамины слова и с каждым днем расширяя диапазон «фраз»: а-гу, а-га, га, а-уу, а-а, гых, кых, п-фу, ку, гу-гу.

Когда малыш с усилием пытается что-то делать, то часто сопровождает свои действия определенными звуками – кряхтением и сопением.

Хотя в целом у маленьких детей, кроме гуления, есть и «свои» средства общения. Малыш даже пытается произносить маленькие монологи. А если он растет в большой семье, то подражает звукам, которые слышит от бабушек и дедушек, старших детей.

Малыш привлекает к себе внимание сопением, покряхтыванием и учащенным дыханием. Это то же самое, если бы взрослый сказал: «А я тебя вижу!», «Подойди ко мне!». Ребенок использует все средства в своем диапазоне, чтобы общаться со взрослыми. С помощью этих средств он выражает все: просьбы, требования, жалобы, желание поговорить.

Поддерживая с малышом тесный эмоциональный и психологический контакт, вы расширяете его способы общаться и сообщать вам нужную информацию. А сами вы в это время развиваете свою наблюдательность и способность понимать его. И тогда даже тихие сопения и гуления малыша будут вам достаточно понятны. А если вы его не поймете, то после нескольких попыток его сигналы становятся все громче и пронзительнее, что вы не сможете не заметить.

Правильное положение ребенка во время прогулок по квартире

Для того чтобы изучать окружающий мир, малыш просит, чтобы его взяли на руки и поносили «столбиком». Возьмите его и прижмите спиной к своей груди – именно такое положение дает ему широкий обзор, и он может вертеть головой в разные стороны, лучше видеть все вокруг. Внимательно рассматривая предметы, ребенок фокусирует взгляд.

Вы и для себя однажды сделаете открытие, обнаружив,

что малыш различает своих и чужих. Маме и папе, бабушкам и дедушкам ребенок улыбается в ответ, а вот постороннего человека он может или тихо, спокойно рассматривать, или реагировать на него недовольным плачем.

Для малыша общение с близкими людьми становится настоящей осознанной «беседой». Ребенок дает обратную связь, реагируя на речь взрослых, с которой они обращаются к нему. При этом он точно чувствует все мамины интонации и ее чувства.

Если вы внимательно присмотритесь к малышу, то заметите: к концу второго месяца ребенок уже способен выражать свои эмоции доступными для себя средствами.

У малыша вырабатывается условный сигнал, с помощью которого он просит маму удовлетворить свою «большую» нужду, – обычно в таких случаях он кряхтит, и мама понимает, что ребенок готов заняться «ответственной» работой. При желании эти сигналы вы можете использовать для того, чтобы высаживать малыша над тазиком или раковиной. Впрочем, такие сигналы малыш подает уже в первые две недели жизни.

Один из любопытных моментов этого периода – мама и малыш начинают общаться на своем, «тайном» языке, понятном только им двоим. Особенно ярко это проявляется, когда ребенок начинает говорить на своем «тарабарском» языке и понимает его только мама. Это вызывает большое и искреннее удивление у окружающих.

Сейчас вы можете приглядеться повнимательнее к своему карапузу и заметить, что способов общения у него не так мало. Например, он умеет звать вас. Особенно легко это заметить, когда, проснувшись, он издает специфичные звуки, похожие на тихий зов, адресованный только вам, родной и любимой маме.

Также ребенок просит о помощи, когда плохо себя чувствует. Если вы присмотритесь, то заметите, что малыш может тихо наблюдать сам за собой, а также за физиологическими процессами внутри своего организма. При этом он обычно тихо лежит, сосредоточенно вслушиваясь в себя, а на его лице отражаются удивленные эмоции, словно он спрашивает: «Ой, что это такое?»

Ребенок способен жаловаться, иногда с отчаянием, и даже требовать: покормить, уложить, поиграть. Если вы берете его на руки, но не даете грудь, на которую он рассчитывал, будьте готовы к требовательным крикам.

Вместе с тем кроха способен немножко подождать маму, если позвал ее. Он терпит, но с напряжением сопит. И если мама долго

не показывается, это недовольное сопение, конечно, превращается в громкий плач. Если мама не понимает, что от нее требуется, малыш начинает возмущаться. При этом он может даже не плакать, а серьезно и раздраженно кряхтеть в ожидании, когда она наконец догадается, что ему нужно.

Эмоциональное развитие

Ребенок выражает эмоции достаточно ярко, и зависит это только от его самочувствия. Он испытывает, как любой другой человек, два состояния – либо удовольствие, либо дискомфорт. Иначе говоря, ему или что-то нравится, или, наоборот, не нравится. Все очень просто. Все эмоции, которые мы испытываем в жизни, делятся всего на две группы: положительные и отрицательные. И дети выражают их гораздо ярче и более непосредственно, чем взрослые. **Чем старше становится ребенок, тем ярче, активнее и разнообразнее он демонстрирует эмоции и чувства.**

Вот какие эмоции может проявлять ребенок в возрасте от 10 дней до двух месяцев.

Отрицательные эмоции

Гамма отрицательных эмоций гораздо больше положительных. Учитесь распознавать все их оттенки. Тем более ребенок все увереннее привлекает к себе внимание. Если ему что-то не нравится, он активно заявляет о своем недовольстве и даже по-своему «ругается».

Раздражение и недовольство часто сопровождаются гримасами, сопением и пыхтением – обычно это происходит, когда мама запоздало реагирует на просьбу малыша, например, взять его на руки. По его недовольному личику уже видно, что он готов расплакаться. В этот момент, конечно, важно его успокоить, взять на руки и ласково поговорить. Дискомфорт от того, что на него не обращают внимания, малыш выражает плачем. Но этот плач не такой сильный по сравнению с рыданиями отчаявшегося ребенка, который словно уже не надеется на то, что про него вспомнят.

Положительные эмоции

В то же время малыш более ярко выражает и радость, когда вокруг него собираются родные и близкие. Когда с ним играют, он довольно улыбается в ответ. Можно сказать, что он «строит глазки» и кокетничает, показывая всем видом, какой он хорошенький и симпатичный младенец.

Свои эмоции радости, любви и понимания малыш показывает улыбкой, глазами и звуками. И даже глазки его начинают сиять и светиться. Чуть позже к этим приятным знакам удовольствия прибавится еще и его довольный смех. Когда мама угадывает желания и чувства ребенка, в отношениях между ними царят покой и взаимопонимание.

Если мама поддерживает с ребенком хороший эмоциональный контакт, он более открыто демонстрирует свои эмоции, становится жизнерадостным и веселым. Общаясь с вами, он улыбается и даже озвучивает их, широко раскрывая ротик. Если малыш смеется, то чаще всего делает это без звука, хотя некоторые дети уже добавляют к этой радости и свой голос.

Развиваем малыша и играем с ним

В один прекрасный день вы заметите, как в ответ на ваше

внимание малыш отворачивается и делает вид, что не замечает вас или занят своими делами. Эта реакция должна вас скорее порадовать – именно так он демонстрирует свою уверенность в вашей любви.

Таким нехитрым способом ребенок самоутверждается. В эти моменты важно поддерживать эту игру, демонстрируя вашу мамину надежность. Если же сделать попытку вернуть его в кроватку или передать на руки другому, малыш тут же зальется слезами.

Развивайте речевое внимание ребенка, разговаривая с ним нежным голосом и комментируя действия, которые вы делаете совместно.

Например, если вы купаете малыша, комментируйте все действия словами: «Сейчас мы будем купаться. Поплаваем в теплой водичке. Искупались. Будем вытираться». Говорите ласковые слова. Малыш очень любит тембр вашего голоса, получает огромное удовольствие от ваших интонаций, звучащей речи – они необходимы ему.

Наслаждайтесь первыми беседами друг с другом. Склонившись над малышом, вы можете вызывать ответное гуление, разговаривая на его языке: причмокивайте, воспроизводите «младенческие» звуки с различными интонациями, громче или тише, нараспев или коротко, нежно или весело. Ребенок будет пытаться подражать вам и через некоторые паузы начнет отзываться. Вслушивайтесь в звуки, которые он произносит, и отвечайте ему.

Развиваем слух малыша

Если вы хотите развивать у ребенка слух, а заодно получить еще один способ успокаивать или взбадривать его, включайте

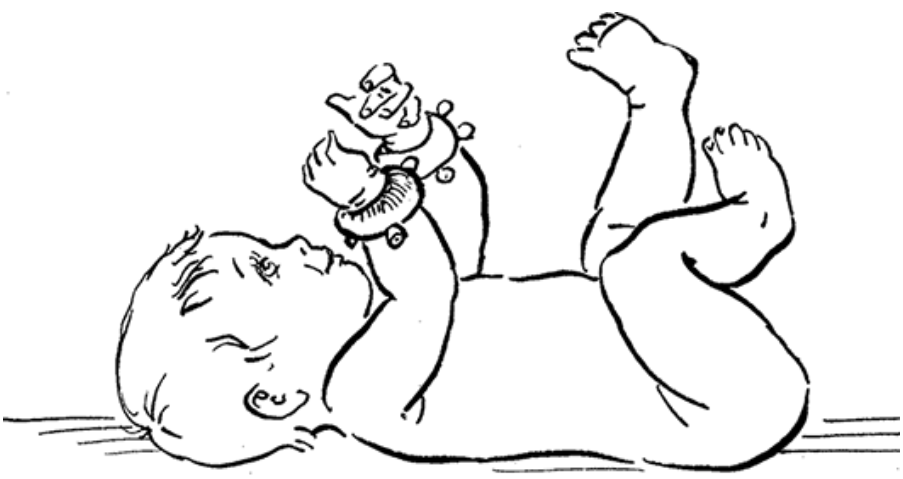
музыку. Во время кормления и перед сном это может быть спокойная мелодия, а во время зарядки и гимнастики – веселая, ритмичная.

Две игрушки

В этом месяце можно немного усложнить игры с погремушками. Сначала возьмите одну, слегка погремев ею с одной, а затем с другой стороны. Через некоторое время – две игрушки с отличающимися звуками, поочередно погремите первой с одной стороны, а второй – с другой. Только между звуками делайте паузы на несколько секунд.

Браслеты с бубенцами

Надевайте на ручки ребенка мягкие цветные браслеты с бубенцами. Двигаясь, он будет прислушиваться к звукам.



Мобиль

Над кроваткой повесьте музыкальный мобиль. Чтобы малыш не утомился, включайте его на пять минут.

Развиваем зрение

Разноцветные рожицы

Вы по-прежнему можете рисовать веселые рожицы и вывешивать их в кроватке. Ребенку это не надоело. Но, чтобы изображения не наскучили ему, используйте каждый раз разные цвета красок, когда рисуете глаза, волосы и губы.

Следим за игрушкой

Возьмите яркую игрушку на длинной ручке и медленно подвигайте ею из стороны в сторону по дуге на расстоянии около 50 см от глаз ребенка, вызывая слежение. Затем поменяйте траекторию движения и двигайте игрушкой вверх-вниз и вкруговую.

Особенной любовью малышей всегда пользуется

кукла-неваляшка. Ставьте ее недалеко от ребенка.

Развиваем движения

Старайтесь во время бодрствования вызывать общее двигательное оживление малыша, разговаривая и подбадривая его. Не слишком туго пеленайте малыша, чтобы не сковывать его движения. Лучше надевать ему ползунки, а иногда держите его полностью раздетым.

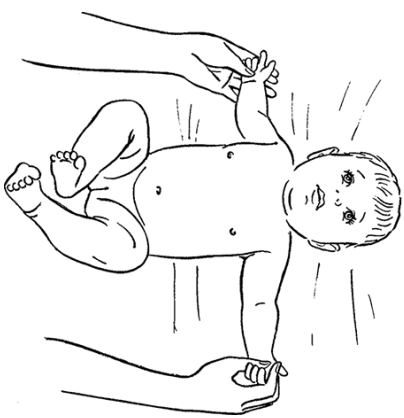
Предоставляйте ребенку свободу движений. Так он быстрее научится координировать их, что важно для его гармоничного физического развития.

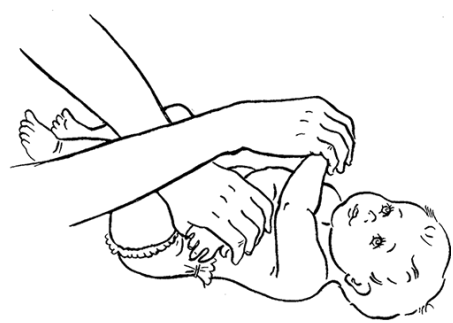
Чаще держите младенца в вертикальном положении – это полезно для укрепления шейных мышц.

Делайте с ним зарядку в первой половине дня:

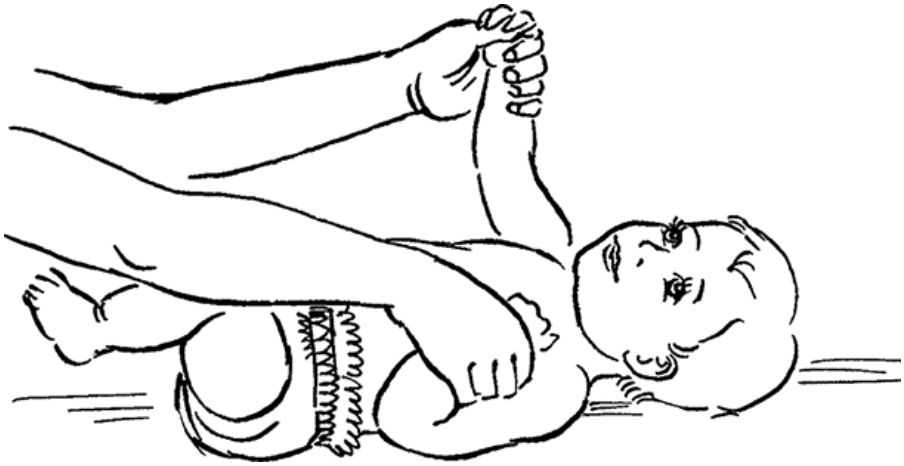
• положив ребенка спиной на ровную поверхность, поднимайте и опускайте руки, сначала поочередно, а потом вместе;

• разводите и сводите руки малыша, скрестив их перед грудью, сначала правая вверху, а затем – левая;

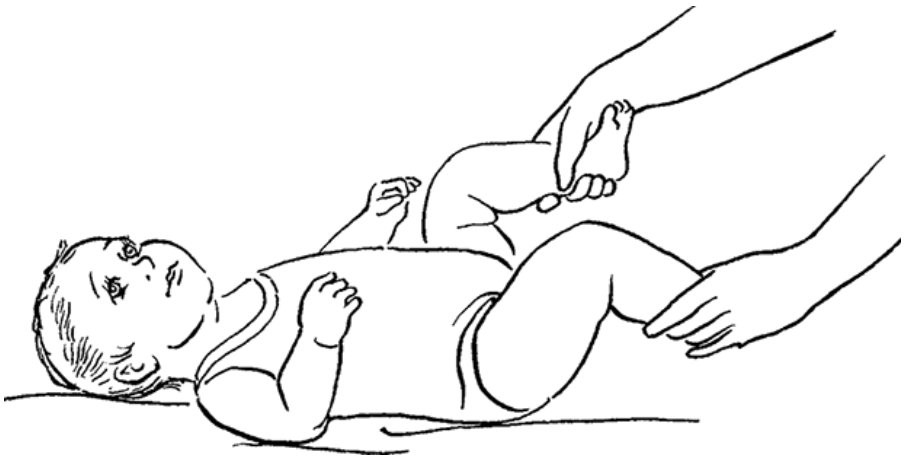




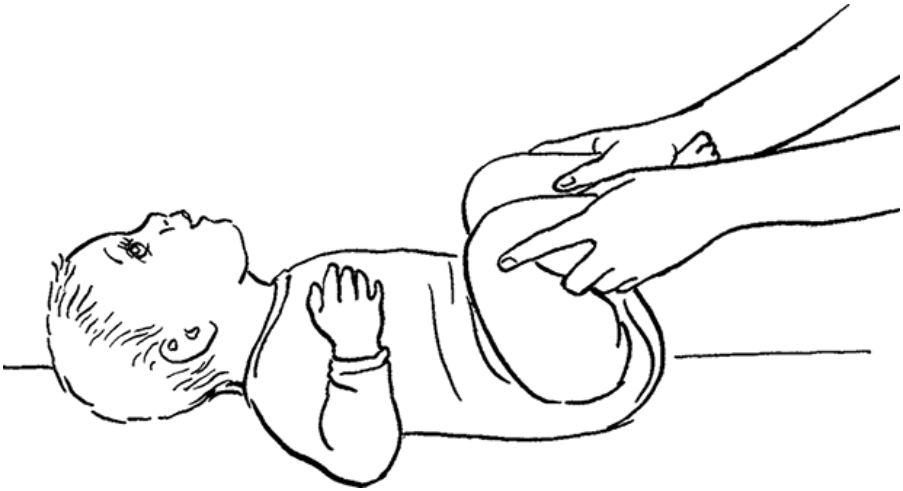
• используйте движения «боксера» – вытягивайте поочередно руки вперед;



• возьмите ребенка за ножки под пяточки и делайте движения, имитируя «езду на велосипеде»;

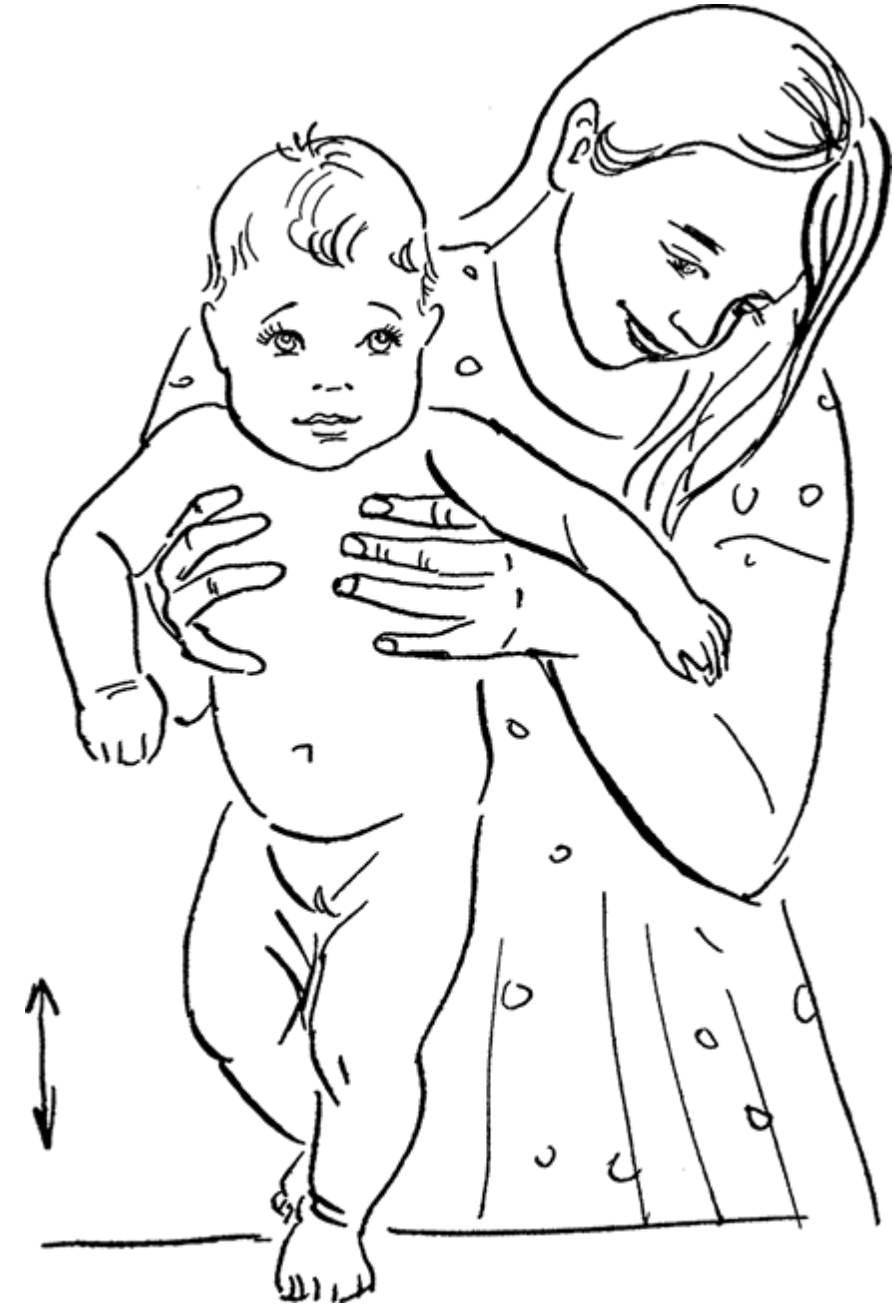


• приводите обе ноги, согнутые в коленях, к животу и затем выпрямляйте их;



• поднимайте его прямые ноги. Положите четыре пальца руки на колени малыша, большие пальцы – под колени, зафиксировав голень. Ножки выпрямляют настолько, насколько позволяет ребенок, при этом ягодицы не должны отрываться от стола;

• поднимите ребенка и, поддерживая под мышки, приподнимайте и опускайте его, чтобы он отталкивался ногами от опоры.



Делайте гимнастику в медленном темпе.

Развиваем кисти и тактильные ощущения

Развивайте тактильные ощущения и мелкую моторику рук

ребенка, сочетая легкий массаж кистей и игры с погремушкой:

• просовывайте свой большой палец в его кулачок, раздвигая сжатые пальчики скользящим движением от ладони к кончикам пальцев;

• делайте поглаживающие движения ладошкой ребенка о вашу ладонь крест-накрест (проводка ладони начинается между большим и указательным пальцами);

• поглаживайте своей рукой по тыльной стороне кисти малыша по направлению к пальчикам;

• помассируйте каждый пальчик по отдельности от основания к кончику;

• освободите большой пальчик ребенка от кулачка, промассируйте его от основания к кончику и сделайте им круговые движения;

• круговые массирующие движения по ладони ребенка с легким нажатием («Сорока-белобока»).

Сорока-белобока

Кашу варила,

Деток кормила.
Этому дала, этому дала,
Этому дала, этому дала,
А этому не дала:
Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил,
Тебе нет ничего!

После легкого массажа вложите в ручку ребенка погремушку в виде кольца или гантельки. Сначала он может даже не смотреть на игрушку, а его движения будут неловкими, но постепенно его действия станут целенаправленными. Помните, что все игрушки, которые вы даете ребенку, должны быть чистыми, потому что малыш обязательно попробует их на вкус.

Дети, с которыми проводятся подобные «занятия», намного раньше учатся удерживать предметы и манипулировать ими.

Для развития тактильных ощущений ребенка используйте игры с пальчиковыми куклами. Также используйте предметы из разного материала и поглаживайте ими ручки ребенка, называя их.

Третий месяц

Физическое и моторное развитие вашего ребенка

Физическое и нервно-психическое развитие ребенка идет быстрыми темпами. Почти каждый день вы замечаете что-нибудь новое: вот он уже стал поворачивать голову, провожая вас взглядом, вот пытается схватить висящую над ним игрушку, а вот, лежа на животе, приподнял не только голову, но и плечи.

Ребенок растет и прибавляет в весе. Размеры окружностей головы и груди тоже увеличиваются. Окружность грудной клетки постепенно «догоняет» окружность головы. Тельце грудного малыша к этому возрасту заметно округляется.

Ребенок осваивается со своим телом. Объем движений заметно увеличивается.

Особенно активно он начинает двигать руками, плечами и ногами и очень цепко хвататься за все, что можно ухватить.

Обычно к концу третьего месяца ребенок прибавляет в весе примерно 800 г к тому, какой был у него в два месяца, а его рост увеличивается еще на 2,5–3 см.

Если вы думаете, что легко заберете погремушку из его рук, то сильно заблуждаетесь. Это уже вполне осознанная реакция подросшего малыша. Вполне возможно, для того чтобы все-таки изъять из рук ребенка предмет, придется слегка отгибать его пальчики по одному, начиная с мизинчика. Однако готовьтесь получить громкий протест на ваше действие.

Малышу очень нравится, когда вы играете с ним и предоставляете возможность проявить свои новые способности.

Он активно подтягивается на ручках, упирается ножками. Если вы дадите свои руки, он захватывает их и даже делает попытку приподняться.

Когда вы поддерживаете малыша под мышки, он стоит, уверенно опираясь на ножки, или топчется, перебирая ими.

Это занятие его очень увлекает и веселит. Так что будьте готовы проводить таким образом ближайшие месяцы!

При этом помните, что нагрузку на позвоночник, как и в том случае, когда он сидит с удовольствием на ваших руках, нужно регулировать.

У ребенка появляется новая забавляющая его игра – пускать «пузыри». Он с интересом исследует, что же у него во рту: трогает язык руками. А иногда засовывает всю пятерню целиком в рот и грызет ее.

Стимулируйте новые умения ребенка!

Занятия и игры вы можете увеличить до 25–30 минут с маленькими перерывами между ними. Ведь он уже бодрствует по 1,5–2 часа.

Продолжайте развивать пальчики. Такие упражнения, как «Сорока-белобока кашку варила», не только

стимулируют движения рук, но и развивают речь.

У ребенка подобные игры вызывают живую эмоциональную реакцию: улыбку, продолжительное гуление и смех.

Уход за ребенком

Кормление

Режим питания остается прежним: примерно шесть основательных кормлений через каждые 3,5 часа с шестичасовым ночным перерывом. И хотя к основным кормлениям могут прибавляться незначительные кормления днем по разным поводам, постарайтесь не пользоваться этим постоянно. И если малыш начинает беспокоиться или плакать, сначала исключайте другие причины.

Дети на грудном вскармливании и искусственники питаются одинаково – с такими же интервалами, смеси они съедают в одно кормление примерно столько же, сколько молока их «коллеги» – груднички, или чуть меньше.

Характер стула

В этом возрасте у ребенка обычно налажен регулярный стул, напоминающий консистенцию сметаны. Обычно у детей на грудном вскармливании частота стула бывает от 2 до 5 раз в сутки. У детей, получающих смеси, стул более редкий и часто более густой.

При редком стуле не нужно сразу использовать клизмы или слабительные средства. Если вы – кормящая мама, то в первую очередь попробуйте скорректировать свое питание, а если ребенок получает смесь, посоветуйтесь с врачом о возможных альтернативных вариантах питания.

Сон и биоритмы

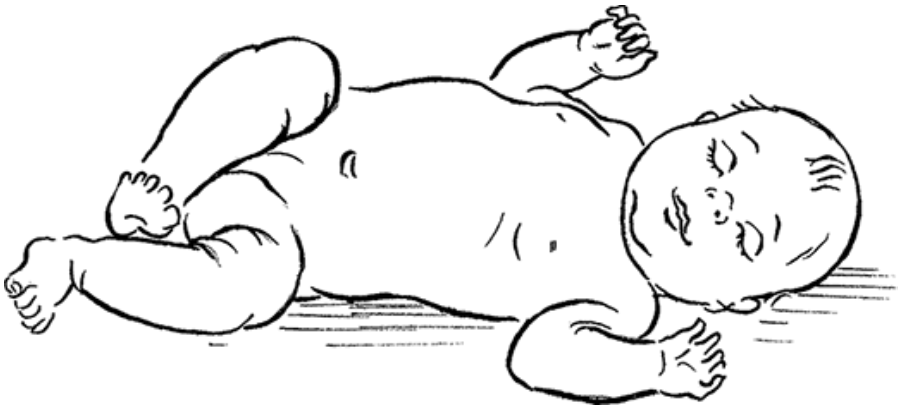
Дневной сон большинства детей становится 3–4-разовым. Обычно два из них более длинные – по 1–2 часа, а два других – более короткие, по 30–40 минут. Некоторые дети засыпают долго, погружаясь в дрему, перед тем как заснуть окончательно. Ночной интервал между кормлениями обычно составляет 5–6 часов.

Малыш может проснуться ранним утром – между 4 и 8 часами, – чтобы его покормили.

Мероприятия для гармоничного развития

Занятия массажем и гимнастикой продолжаются. Если малыш занимается плаванием, то оно обычно проводится после массажа и гимнастики.

Если до сих пор вы держали малыша в пеленках, в этом месяце можете сменить ему одежду – **во время бодрствования надевайте ему ползунки**. При температуре воздуха 24–26 градусов никакая дополнительная одежда не требуется, а легкие шерстяные носочки нужны только для прогулки.



Малыша можно оставлять ненадолго и совсем голым. Не кутайте чересчур своего ребенка! Не делайте из него тепличное растение. Следите за тем, чтобы он не потел, иначе при малейших сквозняках он легко простудится. При комнатной температуре во время бодрствования малышу достаточно коротких штанишек (обрезанные ползунки, комбинезончик) и хлопчатобумажных носочков. Голые коленки – это тоже естественное закаливание.

Ухаживая за малышом, сопровождайте свои действия песенками и потешками, поговорками и считалочками. Ритмичные мелодии или речь взрослого хорошо воспринимаются малышом, а обычные действия превращаются в игру.

Аккуратные зайчата

Лапки?
Мыли.
Ушки?
Мыли.
Хвостик?
Мыли.
Всё помыли.
И теперь мы чистые
Зайчики пушистые.

* * *

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Г. Лагздынь

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

У некоторых детей могут проявляться неврологические нарушения, которые выражаются в повышенной возбудимости, дрожании рук и подбородка.

У ребенка может измениться мышечный тонус, который проявляется в том, что он сопротивляется при попытке развести его ручки или ножки, а при поддержке под мышки – опирается не на всю стопу, а только на пальцы.

Такие нарушения могут появиться у детей, которые перенесли во внутриутробном периоде или в родах гипоксию (кислородное голодание). Если вы заметили подобные признаки только сейчас, не откладывая визит, обратитесь к детскому невропатологу.

Внимание: рахит!

Если ваш малыш потеет
И ночами плохо спит,
И затылочек лысеет,
Начинается рахит…

Совершенно не обязательно, что у вашего ребенка будет рахит. Но знать о нем следует. Рахит развивается постепенно, и родители часто могут заметить явные признаки заболевания к 3-му месяцу.

Каковы его первые признаки? Ребенок становится беспокойным, пугливым, вздрагивает при резком стуке, особенно засыпая. У малыша появляется повышенная потливость. Во время ночного сна голова потеет настолько, что на подушке к утру остается влажное пятно. Во время кормления на лице выступают капельки пота. Ребенок постоянно трется головой о подушку, из-за чего выпадают волосики на затылке.

Причина возникновения рахита заключается в несоответствии поступающих витаминов и микроэлементов (в частности, витамина D) темпам роста младенца. Чаще рахиту подвержены дети, активно прибавляющие в весе и росте вне зависимости от характера вскармливания. Витамин D участвует в формировании костной системы и минерализации костей. Он естественно вырабатывается в коже под воздействием ультрафиолета, то есть благодаря солнечным лучам.

При грудном вскармливании он поступает в организм ребенка вместе с молоком матери, но в малых дозах, которые не удовлетворяют потребности организма младенца.

Кроме дефицита витамина D, развитию рахита могут способствовать следующие факторы: неблагополучное течение беременности, недоношенность, большая прибавка в весе ребенка за один месяц (больше одного килограмма), а также некоторые заболевания ребенка (атопический дерматит, заболевания желудочно-кишечного тракта, патология почек).

Рахит развивается довольно быстро. На его начальной стадии родители могут заметить, что у малыша стали потеть ладошки и стопы, он начинает тереться затылком о постель, а во время кормления мама ощущает его испарину. Пот становится кислым, раздражает кожу ребенка, как и моча – она может стать причиной опрелостей и иметь кислый запах.

Малыш становится более беспокойным, раздражительным,

плаксивым, возбужденным, режим сна часто нарушается.

Сам сон становится беспокойным, тревожным, со вздрагиваниями. Ребенок может вздрагивать даже при негромких звуках.

Осматривая малыша, врач, как правило, отмечает небольшое размягчение костей черепа, образующих края большого родничка и швов.

Если на данном этапе не начато лечение и не устранены причины, проявления болезни постепенно нарастают. Более поздние изменения появляются со стороны костной системы.

Среди симптомов могут быть размягчения по краям большого родничка и черепных швов, уплощение затылка, его скошенность в правую или левую сторону, на запястьях появляются так называемые рахитические четки, утолщения и разворот на ребрах, появление лобных и теменных бугорков.

При отсутствии адекватного лечения к концу второго полугодия жизни появляются деформации нижних конечностей (ножки искривляются «колесом» или приобретают Х-образную форму). Развивается снижение мышечного тонуса (мышечная гипотония). Из-за слабости мышц появляются большой живот («лягушачий» живот) и повышенная подвижность в суставах.

В целом у ребенка начинает задерживаться развитие моторных навыков – в частности, гораздо позже он учится переворачиваться на живот и спину, сидеть, ползать, стоять, ходить.

Нередко у детей с проявлениями рахита зубы прорезываются позже, появляется склонность к запорам. Из-за снижения иммунитета такие малыши часто болеют респираторными инфекциями.

Родителям важно помнить: если не начать лечение вовремя, сформировавшиеся костные изменения останутся надолго, иногда на всю жизнь. Рахит способствует снижению иммунитета, мышечной гипотонии и увеличивает риск переломов в более старшем возрасте. Но если все сделать вовремя, здоровье ребенка можно вернуть в норму. В этой ситуации важно не затягивать с необходимыми мерами.

> *Как только вы обнаружили признаки рахита, сразу обращайтесь к врачу. Если профилактические дозы витамина D уже были назначены, их необходимо увеличить. Но передозировка недопустима в любом случае.*

Лечение рахита

Правильный расчет дозы

Врачи остерегаются назначения чрезмерно высоких доз, а также ударных методов лечения рахита, поскольку это может привести к развитию гипервитаминоза D.

Также не надо забывать, что у малыша может быть индивидуальная чувствительность к витамину D.

Если после нескольких дней приема витамина ребенок начинает отказываться от еды, у него появляются тошнота или рвота, следует срочно обратиться к педиатру, чтобы установить диагноз и исключить передозировку препарата.

И в то же время не волнуйтесь, если вы случайно капнете вместо одной капли две. В этом случае препарат нужно дать малышу не на следующий день, а через день.

> **Рахит не является противопоказанием для профилактических прививок. Но их проведение назначается позже обычных сроков – не ранее чем через 2–3 недели после начала лечения, когда организм малыша адаптируется к лечебной дозе витамина D.**

Также лечение рахита включает:

• поливитаминные препараты для лучшего усвоения витамина D;

• препараты кальция для некоторых групп детей (недоношенные, дети с выраженным размягчением костей черепа, сниженным содержанием кальция в крови);

• массаж и лечебную гимнастику;

• лечебные солевые или хвойные ванны (детям от 6 месяцев).

Профилактика

Для того чтобы предупредить заболевание, обязательно нужны профилактические меры. А они очень просты – это нормальный график жизни малыша со сбалансированными питанием и сном. Массаж, гимнастика, плавание должны стать регулярными, ведь мышечная система при рахите значительно ослабевает.

С ребенком надо больше гулять на свежем воздухе. Но не ставьте коляску под прямые лучи солнца, чтобы не спровоцировать ожогов.

Старайтесь гулять в утренние часы подольше и ставьте коляску в легкой тени, под рассеянными лучами солнца (под кроной деревьев).

У детей снижена способность вырабатывать пигмент меланин, и их кожа очень чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей. В связи с этим детям первого года жизни противопоказаны прямые солнечные лучи.

Прививки

Главное событие этого месяца – **профилактическая прививка АКДС против коклюша, дифтерии, столбняка и полиомиелита**.

Она является первой в комплексе из трех прививок, которые делают по графику, когда ребенку исполняется три месяца. В этом же возрасте делают вторую вакцинацию против гепатита В

(если она не была проведена в возрасте 1 месяца, что также возможно).

Следует отметить, что календарь профилактических прививок постоянно обновляется и совершенствуется. Согласно современным рекомендациям малышу в возрасте от 3 месяцев дополнительно к АКДС рекомендована вакцинация против гемофильной палочки, пневмококковой инфекции и ротавируса. Обязательно проконсультируйтесь с врачом о наличии в вашем регионе этих вакцин и о возможных схемах вакцинации.

К любой прививке следует готовиться. Лучше всего недели за три. На момент вакцинации ребенок должен быть здоров, а в его режиме не должно появляться ничего нового, что могло бы нарушить хорошее самочувствие.

В первые месяцы жизни ребенка лучше ограничить круг общения только близкими людьми. В остальном не рекомендуется носить малыша с собой в гости или их принимать у себя. Также постарайтесь не пользоваться общественным транспортом.

Прививку делают в специальном кабинете детской поликлиники. Вакцина АКДС вводится внутримышечно, так же как и импортная вакцина против полиомиелита (полная информация для мамы в главе «Прививки»).

Перед визитом к педиатру на прививку измерьте ребенку температуру. И то же самое нужно сделать вечером после вакцинации. Иногда возникают прививочные реакции, и тогда температура может повыситься не только в этот день, но и в последующие сутки. Если температура у ребенка повышается до 37,2–37,3 градуса, он становится вялым или, наоборот, беспокойным, появляется сыпь, рвота и другие симптомы, сразу же обращайтесь к врачу.

Запомните и запишите в дневник, как вы готовились к прививке и реакцию малыша после. Эта информация пригодится, когда вы будете готовиться к следующему этапу.

Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром

Ваш малыш все отчетливее показывает особенности своего характера. А положительные эмоции при хорошем эмоциональном контакте с мамой он проявляет еще ярче

и гораздо чаще.

Он уже способен плакать со слезами, а смеяться – в голос и даже громко хохотать. Иногда проявляет чувство юмора, отвечая смехом на заигрывания с ним и баловство.

Ребенок и сам заигрывает и кокетничает со взрослыми. Он может отворачиваться от маминой груди, пряча свое лицо. При виде груди малыш всегда заметно оживляется. Вместе с тем он может проявить терпение и слегка подождать, пока мама готовится к кормлению.

Ребенок обнаруживает приятную для родителей способность – он может оставаться сам с собой, даже без маминого присутствия, в течение 10–15 минут. Но, конечно, бóльшую часть времени он все-таки предпочитает проводить на ее глазах.

Самое интересное, что малыш в этом возрасте способен выражать свою нежность и чувства к вашей груди. Во время кормления он обхватывает ее ручками и мнет, что доставляет вам очень приятные переживания. Во время кормления он может периодически отрываться от груди, чтобы немного отдохнуть и посмотреть на вас.

Малыш активно знакомится с окружающим миром. Когда вы носите его на руках или в слинге, то помогаете ему узнавать пространство, давая хороший обзор. Ребенок активно рассматривает игрушки, предметы и даже пытается до них дотянуться и ухватить. Но всегда следите за реакцией малыша. И при малейших признаках усталости вынимайте его из слинга.

В хорошем настроении он активно гулит, выражая свое желание общаться и призывая маму к диалогу. Не игнорируйте это желание. Ваша обратная реакция на его гуление очень важна.

Малыш требует, чтобы на него обратили внимание. А иначе он ощущает чувство одиночества и заброшенности, отчего испытывает страдания.

Ребенку важно чувствовать себя значимым. Когда на него обращают внимание, общаются, он понимает, что его любят, ему рады.

Психологический комфорт ребенка

Если вы заметили у ребенка повышенную нервную возбудимость, изучите не только его состояние, но и возможные внешние причины. Обратите внимание на атмосферу дома. Иногда возбудимость малыша объясняется не особенностями его нервной системы, а тем, что к третьему месяцу родители возвращаются к прежним привычкам, решив, что их дитя подросло и теперь они могут приглашать гостей, включать громко телевизор и музыку. Но чрезмерный шум слишком возбуждающе действует на маленького человечка. Относительная тишина в вашем доме, а особенно в комнате ребенка, по-прежнему нужна!

Кроме того, обратите внимание, стоит ли в комнате, где находится ребенок, телевизор. Если да, то какие передачи вы смотрите. Мы живем в мире, где умение делать выбор, фильтровать звуки, шумы и информационные потоки становится важным фактором, чтобы сохранить психологическое спокойствие всех членов семьи. В том числе и малыша. Ведь он сразу отражает любые ваши эмоции, которые вы переживаете при просмотре передач.

Развиваем малыша и играем с ним

В этом месяце можете ввести новую игру – начните общаться вместе с малышом у зеркала.

Возьмите его на руки, подойдите к зеркалу и спросите, показывая на отражение: «Кто это?» Посмотрите на реакцию. Вы и сами можете покрутить головой, погримасничать, построить рожицы – малышу это очень интересно.

Если есть пластиковое зеркало, прикрепите его к стенке кроватки – ребенок станет себя разглядывать, тянуть ручки к своему отражению.

Слушаем и смотрим!

Ваш малыш умеет не только следить глазами за перемещением какого-либо предмета. Поиграйте с ним в «прятки». Вы увидите, что ребенок не отводит глаз от шторки, за которую вы спрятались, уже не ищет по всей комнате, а ждет вашего возвращения именно оттуда, куда вы пропали. Он поворачивает голову и направляет взгляд туда, откуда должен появиться пропавший из поля зрения предмет.

Развиваем зрительное восприятие малыша

Продолжайте игры, когда малыш следит взглядом за игрушками. Но при этом:

• увеличивайте амплитуду движений. Малыш расширяет поле

своего зрения и следит за предметом на более длительном расстоянии;

• меняйте направление движения. Передвигайте игрушку вверх и вниз, по кругу – так ребенок расширяет радиус своего наблюдения и слежения за двигающейся погремушкой. И при этом он плавно поворачивает голову.

Развиваем слуховое восприятие

Колокольчики

Для игр, развлечений и «развивалок» смело используйте разные виды одного предмета. Так, **колокольчик интересен** ребенку в любом случае – его звуки благотворно действуют на психику.

Соберите коллекцию разных колокольчиков: глиняных, металлических, больших и маленьких. Все они издают разные звуки: громче и тише, звонче и приглушеннее. А пока начните с одного колокольчика. Покажите его малышу и позвените им.

Слушайте тихую музыку

Дети замечательно воспринимают сложную классическую музыку. Правда, чтобы насладиться Моцартом или Чайковским, им достаточно 3–5 минут. Учтите это, чтобы не перегрузить слух малыша.

Наблюдайте за ребенком – скоро вы увидите, что он узнает многие произведения, когда вы их включаете, и заметно оживляется при их звучании.

Запишите или подберите самые разные мелодии: плавные, бодрые, маршевые, веселые, грустные, сентиментальные. Это хорошо развивает эмоции малыша.

Во время музыки танцуйте в такт вместе с ребенком, держа его на руках, качайте, можете даже слегка подбрасывать его.

Напевайте колыбельные песенки без слов и со словами перед засыпанием.

Собираясь купаться, приговаривайте:

Будет (имя) – куп-куп,
По водичке – хлоп-хлоп,
В ванну быстро – прыг-прыг,
В ванне ножкой – дрыг-дрыг!
Будет мыло пениться,
И грязь куда-то денется.

С. Капутикян

При кормлении ребенка ласково приговаривайте:

(Имя) будет маму слушать,
Детка наша будет кушать.
Кушать детке дам-дам,
(Имя) будет ам-ам.

О. Луцковская

Развиваем движения и тактильные ощущения

Игрушки из разного материала

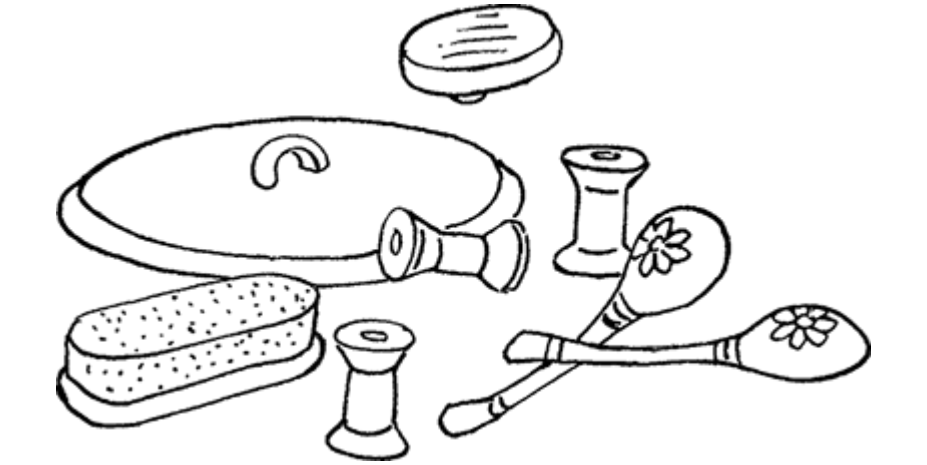
Подвешивайте игрушки над кроватью малыша на расстоянии 50 см. Выбирайте для этого игрушки с разной формой покрытия: жесткие, мягкие. Чем разнообразнее поверхность, тем интереснее ребенку ощупывать их.

Пищалка

Кладите пищащие игрушки на грудь ребенка, чтобы он мог обхватить их обеими руками. При этом их звук не должен быть слишком резким.

Ложки-катушки

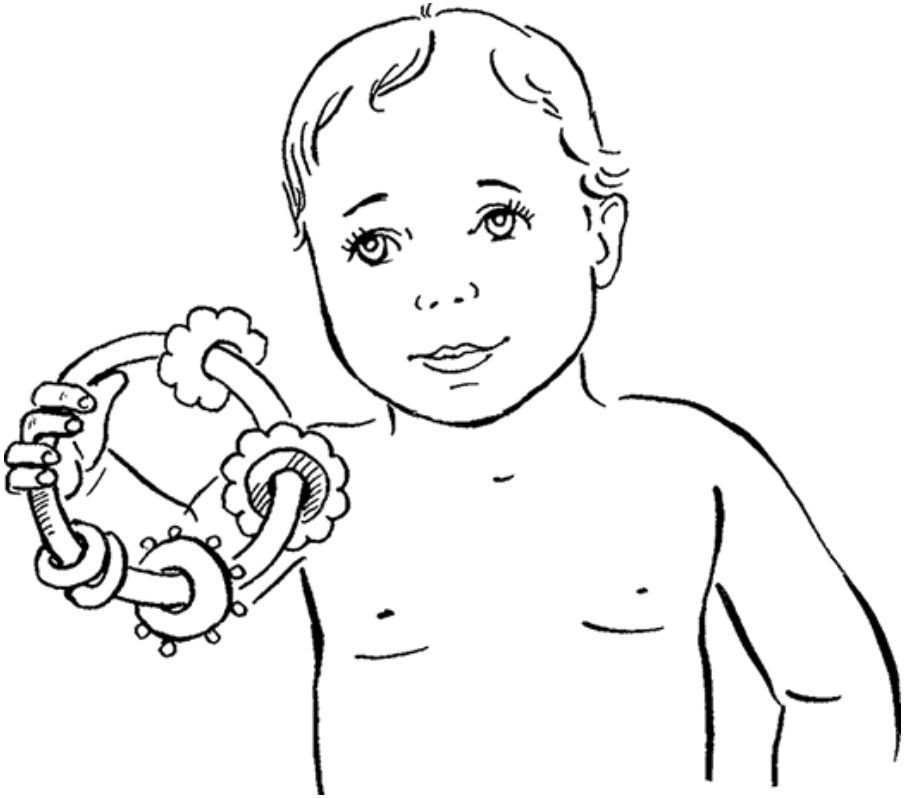
Давайте малышу яркие бытовые предметы с различной поверхностью. Это могут быть катушки, деревянные, серебряные, специальные детские ложки, чтобы ребенок ощущал разницу материала.



Кольца

Вкладывайте погремушки в форме кольца в ручку. При этом большой пальчик сразу кладите, отделяя его от остальных.

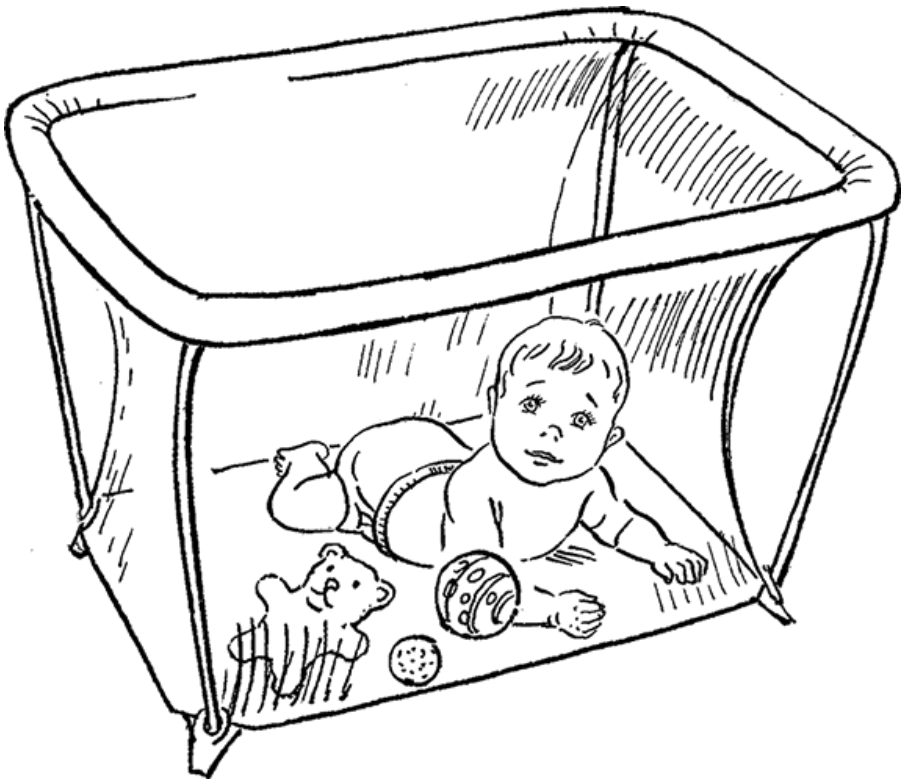
Если вы еще не начали курс с массажем, гимнастикой и плаванием, займитесь этим сейчас.



В этом возрасте во время бодрствования можете помещать своего малыша в **манеж**.

Вскоре он станет различать зоны для спокойного отдыха (кроватку) и для активной игры (манеж). Здесь ребенок может более активно двигаться.

Кладите в манеж игрушки, чтобы стимулировать его к более активному движению и переворачиванию со спины на живот.



Четвертый месяц

Одна из особенностей ребенка в этом месяце – интенсивное развитие эмоций. Когда вы наклоняетесь над кроваткой и разговариваете с ним – он отвечает не только радостной улыбкой. Он уже продолжительно гулит, быстро двигает ручками и ножками. Это так называемый комплекс оживления – он считается одним из показателей здоровья.

Физическое и моторное развитие ребенка

Время летит незаметно! А ребенок поражает вас тем, как быстро осваивает новые движения, демонстрируя их каждый день. Двигаться он начинает все активнее. Прошли времена, когда он с трудом поднимал голову, лежа на животике. Теперь в этом же положении он очень высоко поднимается, отталкиваясь ручками и ножками. И даже может вертеться по кругу. Наконец, малыш самостоятельно умеет переворачиваться со спинки на животик.

Ребенок прибавляет в весе еще 750–800 г, а в росте – 2–2,5 см.

Лежа на спине, малыш пытается подтягиваться, ухватившись за опору, спинку кроватки или бортик коляски. Если видит рядом с собой игрушку, то уверенно хватает ее и может даже переложить из одной руки в другую.

Он интересуется своим телом и продолжает с ним знакомиться: хватает себя за ножки, тщательно изучает ручки,

а мальчики теребят свои гениталии.

Дайте ребенку ухватиться за ваши пальцы и слегка подтяните его. Он тут же использует эту возможность, чтобы сесть. Сейчас все чаще он пытается занять вертикальное положение. Его можно поддерживать в этом желании. Но не стремитесь во что бы то ни стало усадить его на твердой поверхности, чтобы не создавать нагрузку на позвоночник.

Уход за ребенком

Если ты глаза откроешь
И увидишь – мамы нет,
Ты, конечно, рев устроишь,
Разорешься на чем свет.
Прибежит она бегом,
Истекая молоком!

Кормление

Какие бы мысли у вас ни возникали относительно грудного вскармливания, постарайтесь приложить усилия, чтобы сохранить его. Иногда от усталости хочется бросить «это дело», надоедают ограничения в диете, но эти порывы сиюминутны по сравнению с тем, что вы даете своему ребенку. А даете вы ему вместе с материнским молоком глобальный фундамент физического здоровья и основы психологического равновесия на всю жизнь. Неужели это не стоит ваших небольших и временных бытовых неудобств?

Продолжайте вскармливать малыша грудным молоком. Тем более время прикормов приближается.

Основные кормления связаны со сном: ребенок сосет перед тем как заснуть и сразу после пробуждения, как дневного, так и ночного. У него уже появляется довольно отчетливый режим, поэтому мамы испытывают некоторое облегчение.

При искусственном, смешанном и грудном вскармливании ребенка кормят шесть основных раз в день. И при разных типах вскармливания режим особо не отличается.

Эксперименты малыша с маминой грудью во время кормления

Во время кормления может появиться не очень приятный для мамы момент: малыш может несколько болезненно прижимать вашу грудь деснами. Так он проводит свой самостоятельный эксперимент, первое действие, направленное на отделение своего «я» от «я» матери. Когда вы вскрикиваете от боли, неожиданности и даже злости, ребенок понимает: «Ага, мама и я – это не одно целое». Оказывается, мама и он чувствуют и ведут себя по-разному. И в этом он убеждается на собственном опыте!

В это же время малыш начинает, в понимании мам, баловаться и хулиганить. Он отвлекается от кормления, отворачивается от груди. На деле такое поведение – еще один эксперимент с надежностью маминой груди: пропадет она куда-нибудь или нет.

Было бы ошибкой считать, что малыш так проявляет вредность характера или то, что он уже наелся. Если вы заберете грудь, он тут же разразится плачем.

Позвольте ему слегка поиграть так и поэкспериментировать, чтобы убедиться: вы и ваша грудь – это воплощение надежности. Буквально пару минут спустя он вернется к груди и доберет то,

что ему нужно.

Проба первого сока и/или введение прикорма

Четыре месяца – самый ранний срок, когда педиатр может рекомендовать введение первого прикорма. Для здоровых и хорошо чувствующих себя детей, которых мамы кормят грудью, эти сроки обычно сдвигаются на более поздний период, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Некоторым детям первый прикорм вводится только в шесть месяцев из-за склонности к аллергии, и для них вскармливание грудным молоком становится особенно важным.

В случае если малыш родился недоношенным, у него есть проявления анемии или рахита, он находится на смешанном или искусственном вскармливании, скорее всего, педиатр порекомендует вводить первый прикорм в этом месяце. С какого продукта начинать прикорм, вам порекомендует врач.

Если же ваш малыш здоров и хорошо себя чувствует, прикормы можно легко отложить еще на 1–2 месяца. Но для того, чтобы разнообразить вкусовые ощущения малыша, вы можете дать ему лизнуть пару капель **фруктового сока (яблочного)**. Используйте для этого детское питание промышенного производства во избежание возможных аллергических реакций, поскольку гарантированно экологически чистых продуктов в магазинах сейчас нет.

Общий объем пищи, потребляемой ребенком, к концу 4-го месяца увеличивается до 1 л в сутки и остается таким до конца 1-го года жизни.

Особенности сна и биоритмы

Режим дневного сна может измениться. Некоторые дети переходят на трехразовый дневной сон, другие по-прежнему сохраняют четырехразовый, а время бодрствования составляет уже минимум 1,5 часа.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Врач измерит его вес, рост, окружность головы, вычислит, насколько он прибавил в весе с момента рождения, и занесет эти данные в медицинскую карточку ребенка.

Также врач оценит развитие ребенка с помощью тестов, чтобы выяснить, какими навыками он обладает в этом месяце, а также проверит зрение, слух, способность к общению.

Обсудите с педиатром вопросы прикорма и общего режима питания.

Психоэмоциональное развитие

Малыш все так же гулит, активнее привлекает маму и других близких ему людей к общению, разговорам, играм. Он получает огромнейшее удовольствие, когда с ним разговаривают и обращают на него внимание.

В этом месяце может появиться способ общения, в котором он активно использует **жесты**. Например, когда малыш просит, чтобы мама взяла его, он протягивает к ней ручки. Если его что-то заинтересовало, он складывает губки «хоботком», часто дышит и тянется к заинтересовавшему его предмету.

Выражая радость, ребенок звонко смеется.

Очень любопытно, что маленький человечек уже может демонстрировать некую модель поведения взрослого, подражая ему и словно отражая модель его поведения. Например, если мама сразу не откликается на зов малыша, занимаясь своими делами, то потом неожиданно для себя она обнаружит, что и малыш тоже может делать вид, что очень занят и как будто «не замечает» маму, которая в этот момент к нему обращается. Иногда это повод изменить или скорректировать некоторые свои привычки.

Любопытно, что он уже отчетливо обращает внимание на то, как едят взрослые, наблюдает за процессом, смотрит, как они это делают, даже заглядывает им в рот и следит за руками. Можете дать малышу ложку и показать, как кушать с нее фруктовое пюре.

Малыш все чаще способен занимать себя сам, лежа в манеже или кроватке и играя с погремушками. И это не может не радовать. В это время вы можете спокойно заниматься своими делами.

Малыш становится более уверенным. Тот неожиданный плач, который раньше мог появляться без видимых причин и доводил маму до грани, исчезает. Ребенок проявляет гораздо больше упорства в том, чтобы овладеть каким-то навыком. В нем чувствуется больше оптимизма, нужного для достижения цели. Но при этой возрастающей активности ему требуется, чтобы мама

поддерживала его игры.

Ориентация в пространстве, конечно, совершенствуется. Малыш уже хорошо знает расположение предметов в комнате.

Развиваем малыша и играем с ним

Если в семье есть старшие дети, привлекайте их к уходу за самым маленьким членом семьи и занятиям с ним. Показывайте им, как вы общаетесь с младшим, сопровождаете свои действия ласковой речью.

Слушаем и смотрим!

У малыша активно развивается зрительная память. В возрасте 3–4 месяцев он способен узнавать игрушку, а также отличать знакомое лицо от незнакомого. Помогите ему развивать эти способности, используя разные игры.

Малыш в разных положениях

Выберите игрушку и показывайте ее, когда малыш находится в разных положениях: сбоку, со спины, когда он лежит на животе или на спине. Приближайте игрушку к его лицу, а затем удаляйте.

Игры с разными предметами

Дайте малышу для игр предметы, разные по форме, размеру и цвету. Вы можете при этом рассказывать ему, как они отличаются друг от друга.

Знакомое и незнакомое

Развивайте его способность ориентироваться среди предметов. Показывая уже знакомые игрушки, учите замечать новый предмет. Для этого возьмите сначала знакомую игрушку, а затем незнакомую и поочередно показывайте, называя их. Если он просит, вложите ему в руки игрушку – пусть он изучает.

Такие разные звуки

Давайте ребенку для игр игрушки, из которых можно извлечь звуки. Колокольчики, погремушки, бубны, а также игрушки с писком, свистом и гудением – все они пригодятся вам, чтобы создавать разнообразие в ваших играх. Но не создавайте какофонию звуков! Чередуйте игрушки.

Колокольчик

Вы можете играть в прятки с малышом, используя звучащие предметы. Лучше всего для этой игры подходит колокольчик с веселым переливчатым звуком.

Возьмите колокольчик и позвоните им сначала из-за шторки или другого заграждения, так чтобы ребенок стал искать источник звука. А затем покажите ему колокольчик – вы увидите, как он обрадуется, обнаружив то, что «пряталось» за шторкой.

Если вам эта игра понравилась, можете ее повторить и даже усложнить, пряча колокольчик уже с другой стороны, меняя место

источника звука.

С малышом можно играть в прятки, закрывая свое лицо платком или прячась за спинку кровати, – эти игры доставляют ему большое удовольствие. Особенно тот момент, когда он «обнаруживает» маму. Главное – не пропадайте надолго!

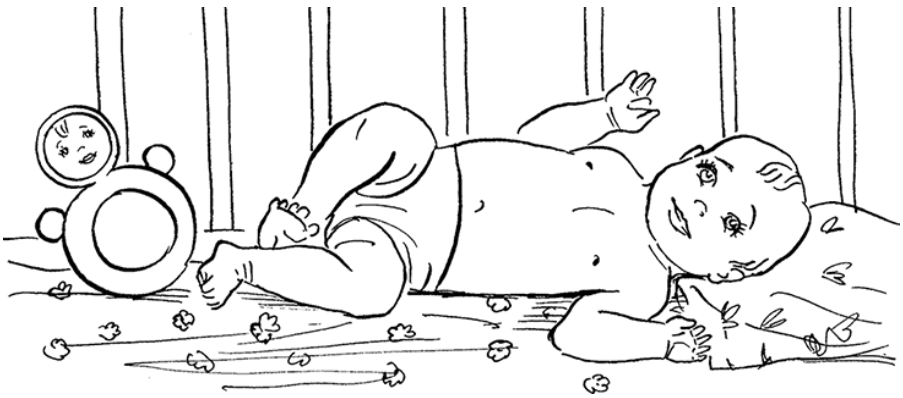
С какими игрушками играть в этом месяце?

Показывайте игрушки так, чтобы он тянулся к ним и затем ощупывал.

Вложите игрушку в его руку и попытайтесь ее вытянуть. Он постарается ее удержать.

Наденьте на ножки браслетики – они вызовут желание к ним дотянуться и потрогать.

Положите в кроватку около его ножек куклу-неваляшку – малыш станет толкать ее.



Повесьте невысоко над кроваткой мячик с бубенцами внутри или мешок с погремушками, малыш попробует их пнуть.

Заводные игрушки

Ребенка заинтересуют передвигающиеся заводные игрушки. Он с удовольствием наблюдает за ними, сидя на руках у взрослого или лежа на животе. Но ребенку нравится и обычный мячик, который можно толкнуть и смотреть, как он покатится, и яркая машинка, особенно если она жужжит, мигает и светится.

Ребенку нравится смотреть, как «играет» сама мама, например скатывая шарики с горки или прокатывая мячики в пластиковой трубе.

Первый спектакль

Покажите малышу двигающиеся игрушки – клюющая курочка, заяц, играющий на барабане, медведи, колющие дрова. Конечно, ребенок не умеет с ними справляться, зато вы можете показывать, как работают игрушки, и рассказывать, что происходит.

Развиваем движения

Поддерживайте стремление ребенка физически развиваться. Добавляйте новые упражнения – они активно развивают ребенка:

• стимулируйте попытки к ползанию, подставляя под ступни

малыша свои руки, от которых он будет отталкиваться;

• носите ребенка спиной к себе, поддерживая его в области промежности одной рукой, а другой – живот;

• приподнимите малыша под мышки перед собой, и пусть он «попрыгает» на ваших коленках (1–2 минуты);

• покачивайте ребенка на руках или большом гимнастическом мяче – это упражнение развивает вестибулярный аппарат.

Выкладывайте ребенка на живот и показывайте яркую игрушку. Он станет высоко поднимать голову, опираясь на предплечья и заинтересованно

разглядывая предмет.

Если вы чувствуете себя хорошо, в этом месяце вы можете осваивать **рюкзак-«кенгуру»**. Приучайте малыша к нему постепенно, с 15–20 минут, чтобы он не уставал.

К выбору рюкзака отнеситесь со всей серьезностью – вам нужны конструкции, у которых есть полужесткая спинка, хорошая крестовина, а сиденье сшито в виде удобных штанишек.

Когда ребенок привыкнет к такому способу передвижения по квартире, выбирайтесь на улицу для прогулок, в магазины или на прием в поликлинику.

Хотя, конечно, удобнее всего с таким рюкзачком на спине папы – он сможет пройти со своей ношей много километров без устали.

Развивайте тактильные ощущения

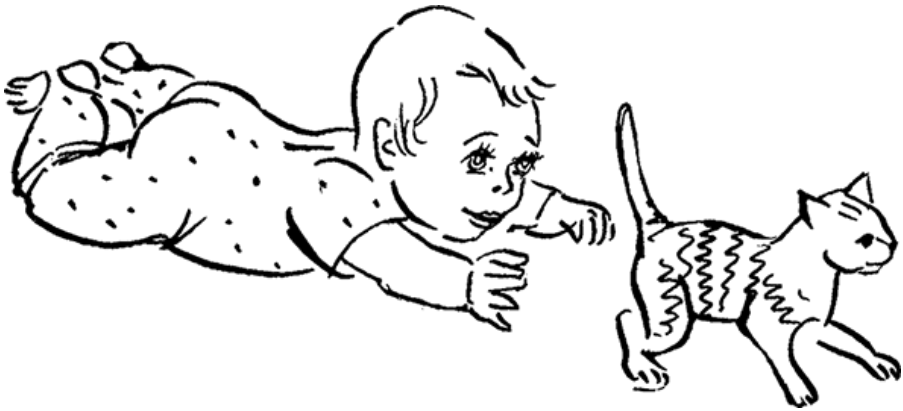
Для этого подбирайте самые разные предметы. Малыш растет и развивается, а значит, готов воспринимать все более разнообразные вещи. Учитывайте все параметры: величину, форму, массу, фактуру и соотношение частей. Имейте в виду, что детям до пяти месяцев жизни не нравятся резкие, грохочущие звуки пластмассовых погремушек, а холодные материалы вызывают неприятные ощущения.

Попеременно вкладывайте в руки ребенка разные предметы

или игрушки – мягкие и твердые, гладкие и шероховатые, легкие и тяжелые. Так у ребенка развивается чувство осязания.

Пятый месяц

Физическое и моторное развитие ребенка



В течение пятого месяца ребенок обычно прибавляет в весе еще 700–750 г и вырастает примерно на 2,5 см. Окружность грудной клетки увеличивается и уже превышает окружность головы на 0,5–1 см. И помните, что эти показатели, как и размеры родничка, у детей могут варьироваться.

Родничок

Иногда родителей тревожит уже закрывшийся или небольших размеров (примерно 0,5 × 0,5 см) родничок ребенка. Но если окружность головы вашего малыша в среднем за месяц увеличивается на 1–1,2 см и к пятому месяцу составляет разницу примерно 7–9 см по сравнению с данными при рождении, оснований для беспокойства нет. Имеет смысл проконсультироваться у врача в двух случаях: когда родничок закрылся полностью или когда он превышает размеры 2 × 2 см.

Вот еще один месяц позади! **Малыш готовится к ползанью.** Ребенок с успехом демонстрирует свои достижения, становится все подвижнее и активнее. Время, когда он тихо-мирно лежал в своей кроватке, суча ручками и ножками, уже прошло. И сейчас наступает период, когда родители должны быть особенно бдительны и внимательны к передвижениям малыша.

Малышу нравится активно топтаться на руках у мамы: он то приседает, то поднимается, то перебирает ножками. Превратите это в вашу игру.

Малыш относительно легко и с завидным упорством переворачивается со спины на живот и с живота на спину. Он даже пытается ползти. Причем не только вперед, но и назад. Двигаться назад часто получается даже лучше. Не оставляйте его одного на диване или пеленальном столике. Это небезопасно!

Малышу очень интересно ползать. Для него теперь появляется все больше возможностей осваивать новое, пусть даже небольшое, пространство. А это так увлекательно: доползти до яркой красивой погремушки и ухватить ее своими ручонками – это же настоящая добыча!

Помимо своих игрушек, малышу интересны и те, которыми «играют» взрослые: телефон, ложка, пульт от телевизора. Он может делать попытки завладеть и ими и целенаправленно тянется к ним. В этом возрасте для малышей всё – игра и игрушки. Он так воспринимает мир и осваивается в нем.

Постепенно малыш начинает ориентироваться в пространстве. Он знает, откуда может появиться мама или куда исчезнуть, и ждет, когда она вернется.

Если малыш не хочет, чтобы мама уходила, то сумеет сообщить ей, что «лично он против». Тогда, услышав плач, мама обязательно вернется.

Уход за ребенком

Кормление

Кормление в этом возрасте в основном грудное. У малышей бывает 5–6 основных кормлений днем. Он прикладывается

к груди, просыпаясь и укладываясь спать, а также в течение дня.

Ночью все так же ребенок может просыпаться в поисках маминой груди.

Также он может играть и хулиганить во время еды – не из вредности, а от любопытства. Услышав шум, даже самый незначительный шорох, или увидев какое-то движение, малыш тут же отрывается от груди.

Для того чтобы ребенок не отвлекался, кормите его в тихом, спокойном и уединенном месте.

Но даже если такой способ не слишком помог и малыш все равно находит поводы оторваться от груди, придется смириться с этой особенностью его поведения и набраться терпения. В любом случае это не мешает ему кушать, а значит, набирать в весе и хорошо себя чувствовать.

Первые полноценные прикормы на пятом месяце

Расширение рациона, начиная с этого месяца, может быть связано с необходимостью дополнительного введения питательных веществ, поступление которых с материнским молоком или смесью постепенно становится недостаточным.

> **Прикорм** – это та еда, которая полноценно замещает грудное молоко или смесь. Дают его всегда ДО кормления, а не после. Так ребенка постепенно приучают к взрослой пище. После насыщения самым вкусным – грудным молоком – сложно накормить малыша незнакомой и непривычной для него пищей.
>
> Введение прикормов не должно совпадать с проведением профилактических прививок или заболеванием ребенка. Все они вводятся, когда малыш здоров и хорошо себя чувствует. Между прививками и введением прикорма должна быть разница в три дня как минимум до или после.

В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка педиатр может порекомендовать тот или иной прикорм, а также уточнит сроки и схему его введения.

Здоровым детям на грудном вскармливании, которые хорошо развиваются, нормально прибавляют в весе, срок введения прикорма можно отодвинуть к концу 5-го или к началу 6-го месяца жизни. Позднее вводить прикорм не рекомендуют, так как в этом возрасте развитие малышей происходит ускоренными темпами. Но если вы очень хотите внести

разнообразие во вкусовые ощущения малыша, то можете дать ему несколько капель яблочного сока, если не сделали этого раньше. И, кроме того, в этом месяце для этой же цели можете дать попробовать ему и **фруктовое пюре** (см. главу «Прикормы»).

Внимательная мама и сама может заметить, что ее ребенок нуждается в дополнительном питании кроме грудного молока. Тем более малыш уже и сам проявляет интерес к взрослой пище. Он любопытничает, что же такое лежит в тарелках у взрослых и нельзя ли самому попробовать это.

Сейчас мамино молоко уже не способно полностью удовлетворять растущие с каждым днем потребности детского организма. Это значит, что многие питательные вещества ему нужно получать уже из прикормов.

Вопрос о прикормах время от времени вызывает бурные дискуссии даже между самими врачами, не говоря уже о родителях. Есть даже мнение, что детям, находящимся исключительно на грудном вскармливании, не требуются прикормы до года. Это крайняя точка зрения. Она имеет под собой основания только во времена катаклизмов, войны, эпидемии, когда сложно найти пищу, которую можно было бы дать младенцу без страха за его здоровье. Тогда материнское молоко, конечно, становится для ребенка лучшей защитой от инфекций и кишечных расстройств.

Скорее можно разумно апеллировать к «старым добрым временам», когда была традиция давать ребенку первый прикорм «на первый зубок» в конце пятого или в течение шестого месяца. Именно появление первого зуба всегда являлось сигналом для родителей вводить в рацион малыша взрослую пищу. У детей, которые слишком долго находятся только на грудном вскармливании, часто бывают разные патологические состояния, например анемия.

Есть и другая крайняя позиция родителей, которые «сами все знают» и вводят самостоятельно, без консультаций с докторами, разного рода прикормы, даже манные каши или пюре из детских консервов. Такой подход, который чаще всего идет от бабушкиных советов, может быть чреват расстройством пищеварения или аллергическими проявлениями.

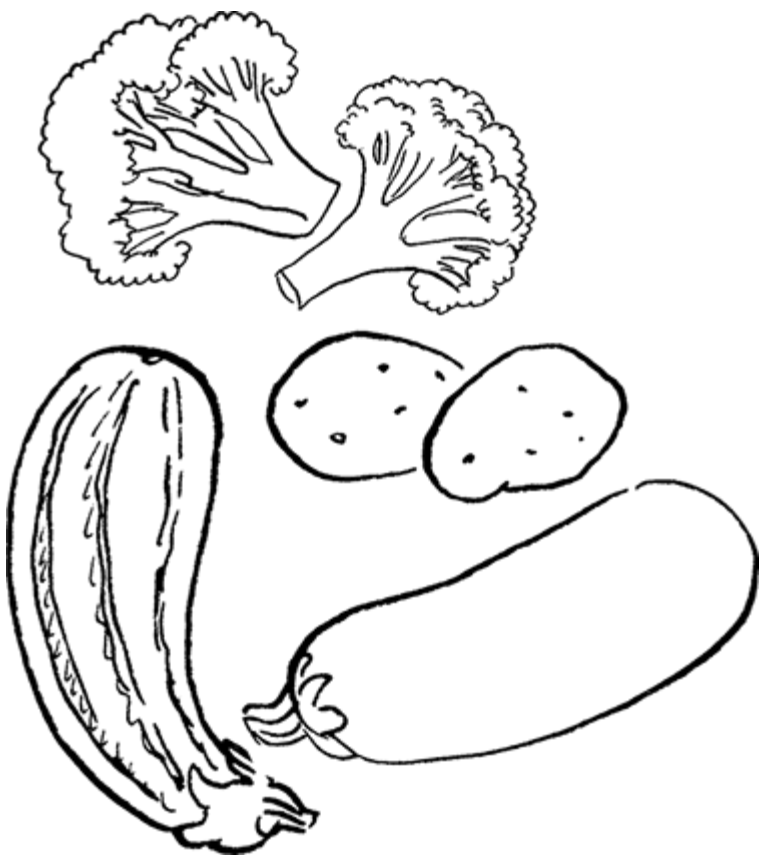
Информационный поток в наше время настолько разнообразный и противоречивый, что мамы теряются и не знают, что на самом деле правильно. Но лучше все-таки консультироваться у вашего педиатра, который наблюдает малыша, знает его особенности и может рекомендовать

адекватную схему прикорма.

Введение прикорма означает, что теперь количество грудных кормлений начнет постепенно сокращаться. Малыш активнее будет переходить на взрослую пищу. А прикладывания к груди все больше станут обретать психологическую роль – вызванные потребностью в маминой любви, нежности и защите.

Овощи или каши?

В овощах содержатся необходимые для ребенка витамины, минеральные вещества, а также растительные волокна. Если вы начинаете прикорм с овощей, выбирайте такие: кабачок, цветную капусту, патиссон, цукини, брокколи, картофель – они традиционо считаются наиболее гипоаллергенными и легко усвояемыми.



Дают их в виде гомогенизированного монопюре, то есть оно приготовлено из одного овоща и тщательно протерто до однородной, жидкой массы, чтобы хорошо глоталась ребенком.

В большинстве случаев первым прикормом становятся овощи – они хорошо переносятся ребенком, не вызывают запоров. А каши чаще рекомендуют тем детям, которое плохо прибавляют в весе.

Все больше врачей придерживаются мнения, что при введении первых прикормов малышу лучше использовать консервы детского питания промышленного производства. И только при невозможности их использования (например, по финансовым причинам) готовить первые пюре самостоятельно.

Важно помнить об экологичности продуктов, которыми вы кормите ребенка. Часто аллергию вызывает не сам продукт, а нитраты и пестициды, которые в нем находятся. Особенно высока вероятность их содержания в ранних овощах. И если вы решили самостоятельно готовить малышу еду, отнеситесь к выбору овощей с большой внимательностью, поскольку даже овощи с собственного огорода, если вы живете не в самом благополучном с экологической точки зрения районе, могут содержать вредные для организма маленького ребенка вещества.

Как приготовить овощное пюре?

Овощи разваривают в небольшом количестве воды или на пару. Затем протирают, добавляя овощной отвар. Для первых порций делают максимально однородную полужидкую консистенцию, постепенно переходя на более густую. Если хотите улучшить вкусовые качества, добавьте в пюре небольшое количество грудного молока или смеси, которую получает ребенок.

Пока ребенок не распробует новую пищу, он ее получает в чистом виде, без добавления какого-либо масла. И только через какое-то время, через 2–3 недели, можно капнуть буквально 1–2 капли растительного масла (подсолнечного или оливкового) в ту порцию, которую предлагаете малышу. Добавляйте масло в горячее пюре, чтобы оно простерилизовалось.

Помните, что в отличие от сливочного растительные масла, а также соевое и кукурузное имеют более высокую ценность для ребенка, поскольку содержат ненасыщенные жирные кислоты и вещества, входящие в состав клеточных мембран.

В отличие от докорма смесями, прикорм дается в начале кормления. Начинать нужно с одной чайной ложки, в течение двух недель постепенно увеличивая его до 150 г. При еще небольшом количестве введенного пюре после нескольких ложечек продукта ребенка прикладывают к груди, чтобы сохранить необходимый по возрасту объем разового кормления. По мере увеличения количества вводимого овощного пюре объем грудного молока будет уменьшаться. В конечном итоге одно полноценное кормление пюре может заменить ребенку дневное кормление грудью – обед в 13–14 часов. Хотя большинство малышей в этом возрасте все же предпочитают побыть еще какое-то время у груди после кормления прикормом.

В будущем, когда ребенок уже привыкнет в первой взрослой пище и его желудочно-кишечный тракт адаптируется к ней, а вы решите перейти на обычные овощи для приготовления пюре, старайтесь все же максимально снижать возможное количество нитратов в них. Для этого кожуру с картофеля срезайте потолще, у моркови не используйте сердцевину, у цветной капусты и брокколи берите самые верхние соцветия. Хорошим способом также является вымачивание сырых овощей в холодной воде в течение 1,5–2 часов перед их варкой.

И все же помните, что контроль качества по изготовлению детских продуктов питания ведется очень тщательный. Кроме того, консервированные детские пюре обогащены комплексом витаминов, имеют правильную консистенцию и удобны в использовании. Нужно просто подогреть на водяной бане баночку и дать нужный объем ребенку. И через некоторое время вы можете сочетать оба способа введения пюре.

Не переживайте, что ребенок привыкнет к гомогенизированной пище и затем будет отказываться есть более грубую взрослую. Обычно полужидкую консистенцию имеют пюре исключительно для первого прикорма, и чем ребенок становится старше, тем более твердой становится его пища. Ребенок сам будет интересоваться взрослой едой в маминой или папиной тарелке. В годовалом возрасте он может вовсю уплетать обычный суп с мелко накрошенными овощами.

Если нет возможности использовать только консервированные продукты, готовьте пюре самостоятельно, с учетом всех правил приготовления.

Даже в раннем возрасте можно начинать формировать у ребенка правильную культуру питания.

Давая малышу прикорм, садитесь за стол вместе с ним, но у ребенка должна быть своя тарелка, а у взрослого – своя. Правда, встречаются и рекомендации давать ребенку попробовать еду из маминой тарелки. При желании можно приготовить детское пюре сразу на несколько дней. Это облегчает задачу готовить каждый день и экономит время. Свежеприготовленное пюре разделите на несколько порций, разложите по стерилизованным баночкам и поставьте в морозилку. Максимальный срок для хранения таких запасов в морозильнике – одна неделя.

Введение прикорма требует от мамы внимательного наблюдения за реакцией малыша на продукт. Вводите продукты в рацион малыша постепенно, чтобы вовремя заметить нежелательные последствия в виде аллергии или нарушившегося стула. Это особенно важно, если ребенок склонен к аллергическим реакциям и кишечным расстройствам.

Начинать нужно с одного вида овощного пюре, обычно кабачкового. Затем через две недели, когда ребенок привыкнет к нему, можно добавить в него цветную капусту. При этом через день вы можете чередовать кабачковое и кабачково-капустное пюре. После недельного периода адаптации можно вводить в меню и другие разрешенные в этом возрасте овощи.

Когда лучше начать с каши

Если у ребенка плохая прибавка в весе, неустойчивый стул и частые срыгивания, педиатр может рекомендовать начать прикорм с каши и только затем вводить овощные пюре.

Первая каша

И в этом случае, так же как и с овощными пюре, педиатры сейчас все чаще рекомендуют для первых прикормов использовать детские консерсы промышенного производства.

К ним относятся **инстантные каши – специальные** быстрорастворимые сухие каши для детского питания. Для здоровых детей они производятся на основе детской молочной смеси, а для аллергиков – безмолочные. Такие каши дети едят очень охотно. Правда, не стоит составлять весь рацион ребенка только из них. Принцип разнообразного питания постарайтесь соблюдать с самого начала жизни малыша, но прийти к нему нужно постепенно, вводя новые прикормы один

за другим, по мере привыкания к ним.

Как приготовить кашу?

Когда малыш привыкнет к таким кашам, через пару месяцев вы можете использовать для этого блюда **цельные крупы**, которые затем в готовом виде протирают через сито. Готовя кашу, варите ее на чистой воде и только затем добавляйте в нее грудное молоко или ту молочную смесь, которую получает ребенок. Не добавляйте в кашу цельное коровье или козье молоко. Дождитесь, когда малышу исполнится год, и только начиная с этого возраста можно постепенно включать его в рацион малыша. И при этом тщательно следить за его реакцией на этот продукт во избежание аллергии.

Традиционно злаковый прикорм начинают с наиболее гипоаллергенных каш: гречневой, кукурузной или рисовой. При хорошей переносимости дальше можно расширять рацион за счет других злаков (овсянки, пшеницы,

мультизлаковых каш) при отсутствии аллергических реакций у ребенка или иных противопоказаний.

Частота мочеиспусканий и характер стула

Во время бодрствования, как правило, период между мочеиспусканиями увеличивается. И если раньше вы боялись оставлять ребенка без подгузника надолго, теперь можете смело делать это. Так кожа дышит, а малыш закаляется. Конечно, никаких сквозняков в комнате быть не должно.

Частота стула остается той же, что и в предыдущем месяце, – обычно 1–3 раза в день сметано– или кашицеобразной консистенции. Однако характер его после введения прикорма несколько меняется: цвет, запах и консистенция уже говорят о том, что в организм ребенка поступает и другая пища, а не только мамино молоко или смесь.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

В этом месяце – плановый медицинский осмотр у педиатра. Готовьтесь к нему, записывайте вопросы, которые хотели бы обсудить с врачом. Если у вас возникли серьезные вопросы или проблемы, обратитесь в поликлинику внепланово, не откладывая.

На пятом месяце жизни ребенок должен получить **вторую дозу противополиомиелитной и АКДС-вакцин.** Помните, что малыша нужно готовить к прививке и соблюдать соответствующий режим. Готовясь к прививке, не забудьте, что за 7 дней до вакцинации и после нее новый прикорм не вводится.

Еще раз прочитайте главу о том, как готовить ребенка к прививке, и загляните в свой дневник, где вы уже делали записи о том, как ребенок перенес первую прививку.

Психоэмоциональное развитие

Ребенок начинает интересоваться взрослыми. И пока он особенно пристально рассматривает их лица и руки. Если есть возможность, он дотягивается до них, трогает, ощупывает. Особенно ему интересны нос и волосы, которые он все время пытается ухватить, а пальцы взрослого – засунуть себе в рот.

Свое тело он продолжает изучать – ощупывает ноги, гениталии, голову и уши. Это желание засунуть что-нибудь в рот распространяется и на предметы, которые находятся вокруг. Он изучает их свойства не только на вкус, облизывая их. Но и стучит ими, кидает на пол, а потом ищет взглядом, куда упал предмет. Зная эти потребности малыша, не забывайте мыть и ополаскивать упавшие на пол игрушки.

На пятом месяце у ребенка значительно увеличивается потребность в общении со взрослыми. Малыш активнее проявляет эмоции, а также подражательное поведение. Он способен проявлять свою нежность. Обнимая взрослого, прижимается к его лицу раскрытым ртом, словно целует его.

Малыш может проявлять ревность, капризничая и требуя срочного внимания, когда вы отвлекаетесь от него, например разговором по телефону. Если ему что-то не нравится в вашем поведении или интонации, он даже может на вас обидеться, надуться. Если с ним разговаривают на повышенных тонах, он может сразу заплакать. Иногда малыш «рычит» – это еще один способ общения с вами. И он очень любит баловаться и хохотать.

В целом ребенок становится более терпеливым. И еще он способен играть самостоятельно от 15 до 30 минут, не тревожа взрослых.

С игрушками его действия становятся более активными,

а отношения – более осознанными. Он настолько увлекается ими, что затихает, и его гуление становится не таким активным. Ведь теперь ему не до разговоров – слишком много дел. Но, если включается в беседу, его радостное воркование звучит на самые разные лады.

К окружающим малыш по-прежнему относится избирательно. Он ведет себя при них сдержанно, спокойно и осторожно, внимательно их изучая.

Развиваем малыша и играем с ним

Окружающее пространство становится для ребенка все более важным. И если вы еще не сделали площадку для игры в прошлом месяце, подготовьте ее сейчас. Очень важно, чтобы покрытие, на котором будет находиться ребенок, было ровным. Его важно защитить от сквозняков, если это пространство на полу. Пространства должно быть достаточно, чтобы малыш мог осваивать новые навыки в движениях и в манипуляциях с игрушками.

Малышу интересно **играть с бытовыми предметами**. Набор игрушек в этом месяце можно значительно расширить. Это могут быть **погремушки с ручками, колечки, резиновые зверюшки**. Вынимая их для игры, сразу поместите их на некотором расстоянии, чтобы малыш пытался к ним подползти и достать – это активизирует его движения.

Хорошо, если у ребенка есть возможность изучать самые разнообразные игрушки для хватания и манипулировать с ними. Активно используйте пластмассовую и деревянную посуду, пластиковые бутылки (пустые и наполненные разными мелкими предметами, например крупой), маленькие коробочки с крышками.

Конечно, обязательное условие для всех предметов – их чистота и безопасность. Важно, чтобы все бутылочки были крепко закручены, деревянная посуда была без шероховатостей, а пластмассовая – без трещин. И, разумеется, не забывайте часто и регулярно менять эти подручные средства.

Когда купаете ребенка, пусть вместе с ним в ванночке плавают и его игрушки: уточки, кораблики, мячики, ситечки, яркие губки. Они позволят малышу играть с водой, делают процесс купания увлекательным и более комфортным и активизируют его исследовательский интерес.

Будьте внимательны при покупке игрушек! Все они должны быть из экологически чистых и безопасных материалов. Краска не должна отслаиваться, а материал – рассыпаться в руках. Обращайте внимание на запах и на цвет игрушек – они не должны быть слишком яркими, поскольку действуют слишком возбуждающе, так же как и не должны пахнуть «химией».

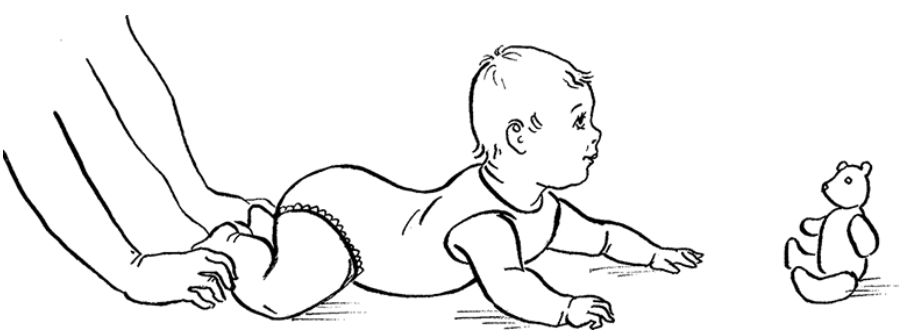
Игра в названия

Играйте с ребенком в названия игрушек. Показывайте их малышу и при этом называйте их. «Му-му» – это коровка, «мяу-мяу» – киска, «ав-ав» – собачка, «ж-ж» – пчелка. Очень быстро ребенок запомнит их, и, когда вы будете их называть, малыш будет улыбаться и тянуться к ним.

Слух ребенка становится острее. Он отчетливо слышит даже самые тихие или непривычные звуки и поворачивает в их сторону голову.

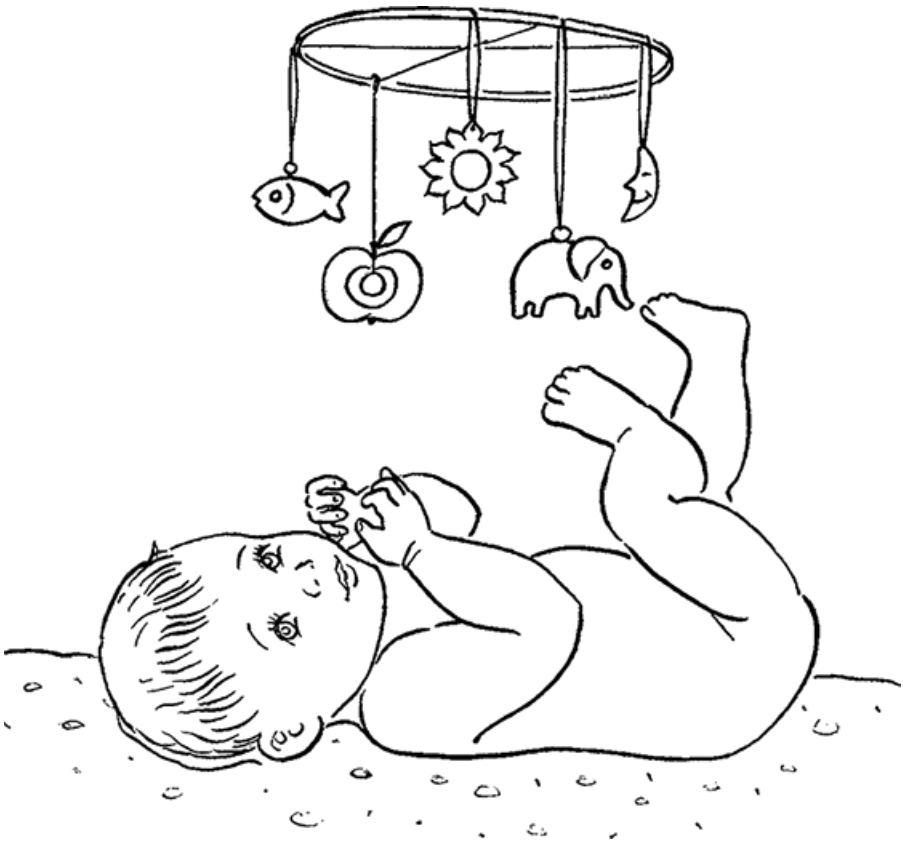
Игра «Достань игрушки»

Выложите ребенка на животик и поставьте перед ним игрушку совсем на небольшом расстоянии. Побуждайте его подползти и достать ее. Помогите ему немного, подпирая своей рукой стопы его ног. При необходимости повторите до 4–6 раз.



Чтобы учить ребенка переносить вес тела с одной руки на другую, положите его на животик и дайте в одну руку игрушку. Другой рукой он станет опираться о поверхность.

Когда ребенок лежит в кроватке, вывешивайте в ней крупные звенящие игрушки так, чтобы он мог их доставать ножками, ударять или толкать.



Что бы вы ни делали, разговаривайте с малышом, объясняя свои действия. Переодевая, купая, готовясь к кормлению, мама и папа могут ласково приговаривать и рассказывать о своих действиях. Больше пойте песенок в различных темпах, веселых и сентиментальных.

Малыш активно подражает маме. Конечно, стоит поддерживать такое поведение для развития способностей. Мама может обращать внимание ребенка на разные голоса животных и даже учить узнавать их.

Киски и собачки, коровы и поросята, а также машины, поезда, самолеты и даже звон посуды – звуки всех этих животных и техники мама может запросто изобразить ребенку, добавляя

при этом полное название. Показывайте их на картинках или на улице и имитируйте голосом звуки, которые они издают. Помните, что для запоминания малышу нужны многократные повторения слова и звука.

В какие игры вы еще можете играть с ребенком?

Ладушки

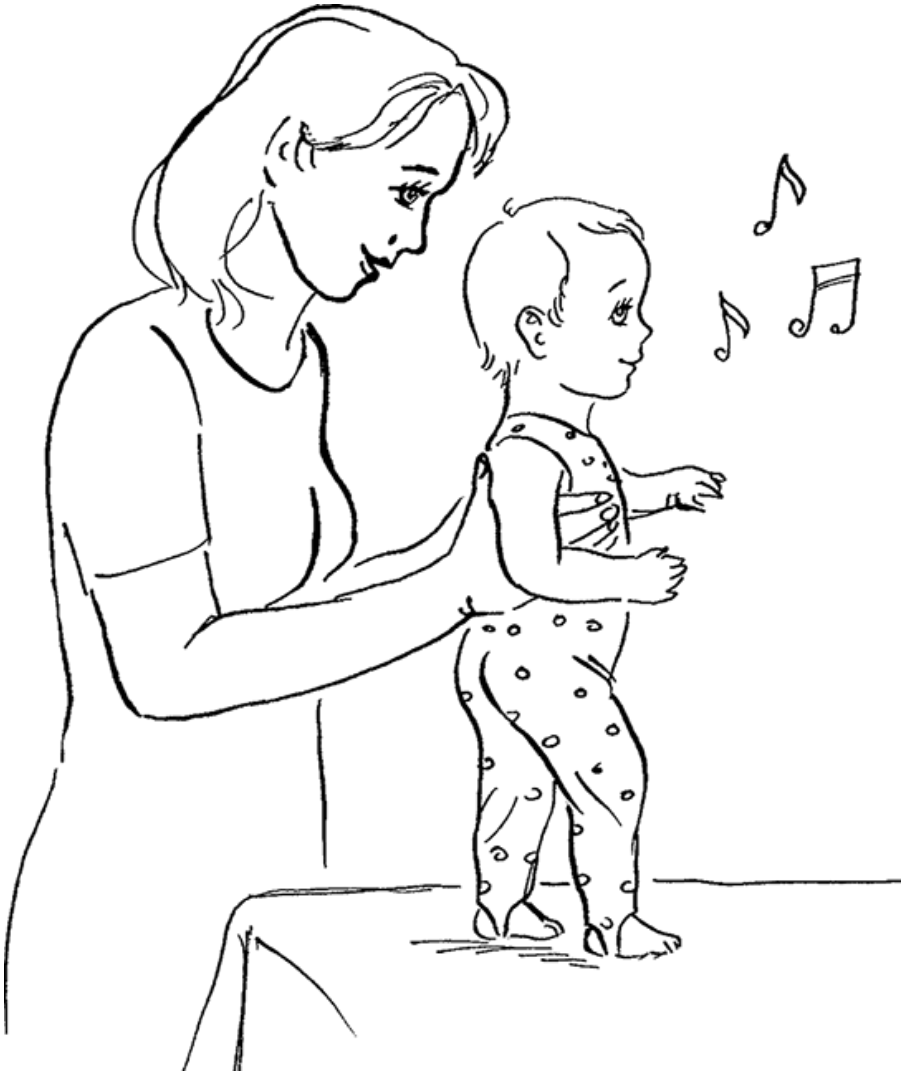
В этом возрасте малыша можно учить играть в ладушки.

Откуда звенит

Включайте музыкальные игрушки. Ребенок будет не только отыскивать источник звука, но и переворачиваться к нему, а может быть, даже стремиться к нему подползти.

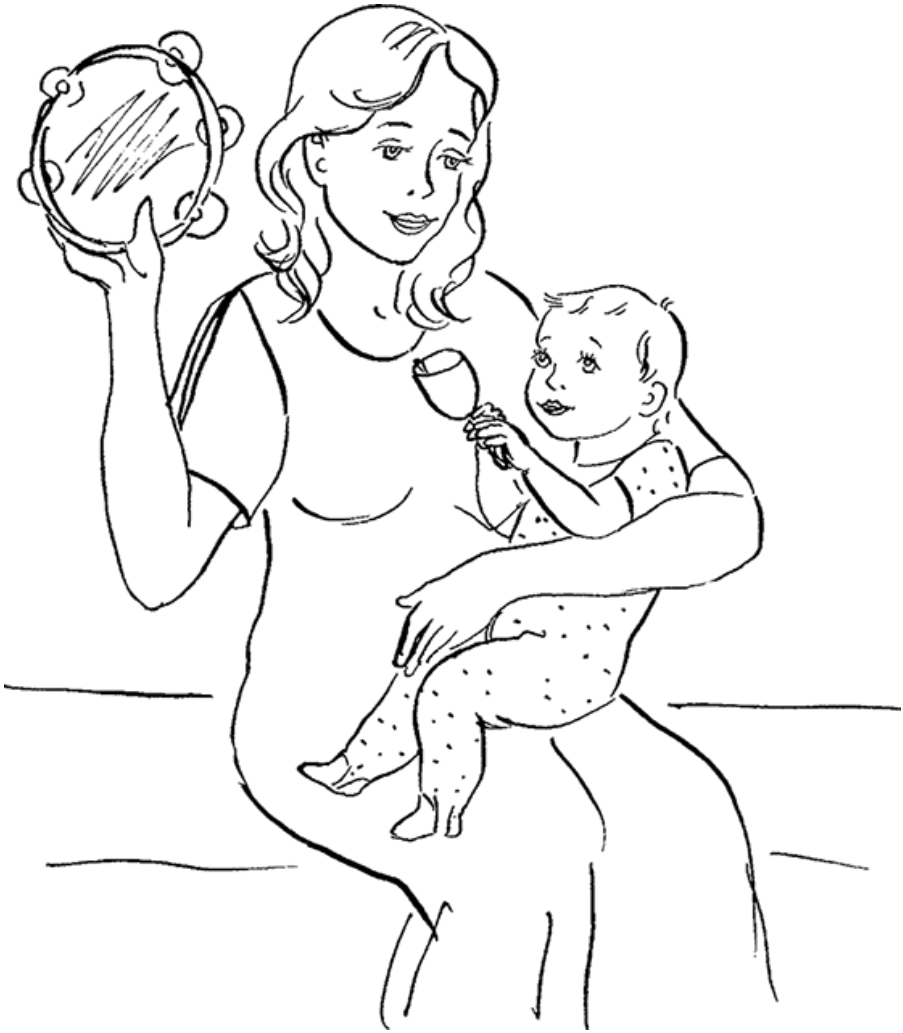
Танцы под музыку

Танцуйте с малышом под музыку. Возьмите его под мышки и, слегка касаясь его ножками твердой поверхности, активизируйте движения в такт веселой мелодии, под которую так и хочется поплясать. Ребенок может так «танцевать» на полу, на столе или на ваших коленях.



Музыкальные инструменты

Сядьте рядом с малышом и покажите ему, как можно играть на разных музыкальных инструментах. Погремите погремушкой, постучите в бубен и барабан, позвоните колокольчиком. Показав игру, передайте игрушку ребенку. Он попробует все ваши действия повторить.



Развиваем движения

Если с ребенком регулярно занимались гимнастикой, то на протяжении пятого месяца он хорошо осваивает самостоятельный поворот со спинки на живот и учится переворачиваться с живота на спину.

Присаживаясь, он все крепче и все более прямо удерживает спинку. Но это не означает, что его уже можно сажать в детское креслице или среди подушек, – большая нагрузка на позвоночник по-прежнему нежелательна.

В этом месяце добавьте такое упражнение: держа ребенка под грудь, поднимайте его вверх на вытянутых руках. Так он учится поднимать ноги, а мышцы спины работают активнее.

Игры в прятки

В этом возрасте ребенка очень увлекают игры с предметом, который пропадает и появляется. Это может быть и лицо его любимой мамы, и игрушка, и кукла, которую надевают на руку в виде перчатки.

Вы можете использовать даже обычную варежку-прихватку из кухни. Нарисуйте на ней лицо или сделайте аппликацию с помощью пуговиц и кусочков ткани. Главное, чтобы эта прихватка была не слишком пестрой и ребенок смог различить на ней «рожицу».

Накройте игрушку салфеткой, а потом сдерните ее и привлеките внимание ребенка к игрушке, произнося при этом «ку-ку».

Сначала он может не обратить внимания. Но, если вы время от времени будете возвращаться к этой игре, он в конце концов начнет реагировать и понимать происходящее.

Малышу интересно находить спрятанный под салфеткой звучащий предмет, например будильник.

Сначала положите звучащую игрушку и спросите: «А что это там звенит?» Затем поднимите салфетку и обрадуйтесь «находке».

Вскоре малыш присоединится к поискам, ведь это так интересно.

Где мама? Где папа?

В этом возрасте малыш хорошо начинает

реагировать на вопросы. Задайте ему вопрос: «Где мама?» – и малыш начнет искать глазами вас. Точно так же он будет искать и папу. Если вы таким образом поиграете с ним в прятки, это доставит ему большое удовольствие. Появляясь всякий раз из укрытия, вы вызовете его искренний и заразительный смех. Но не прячьтесь на долгое время: если малыш не найдет вас, то может испугаться и расплакаться.

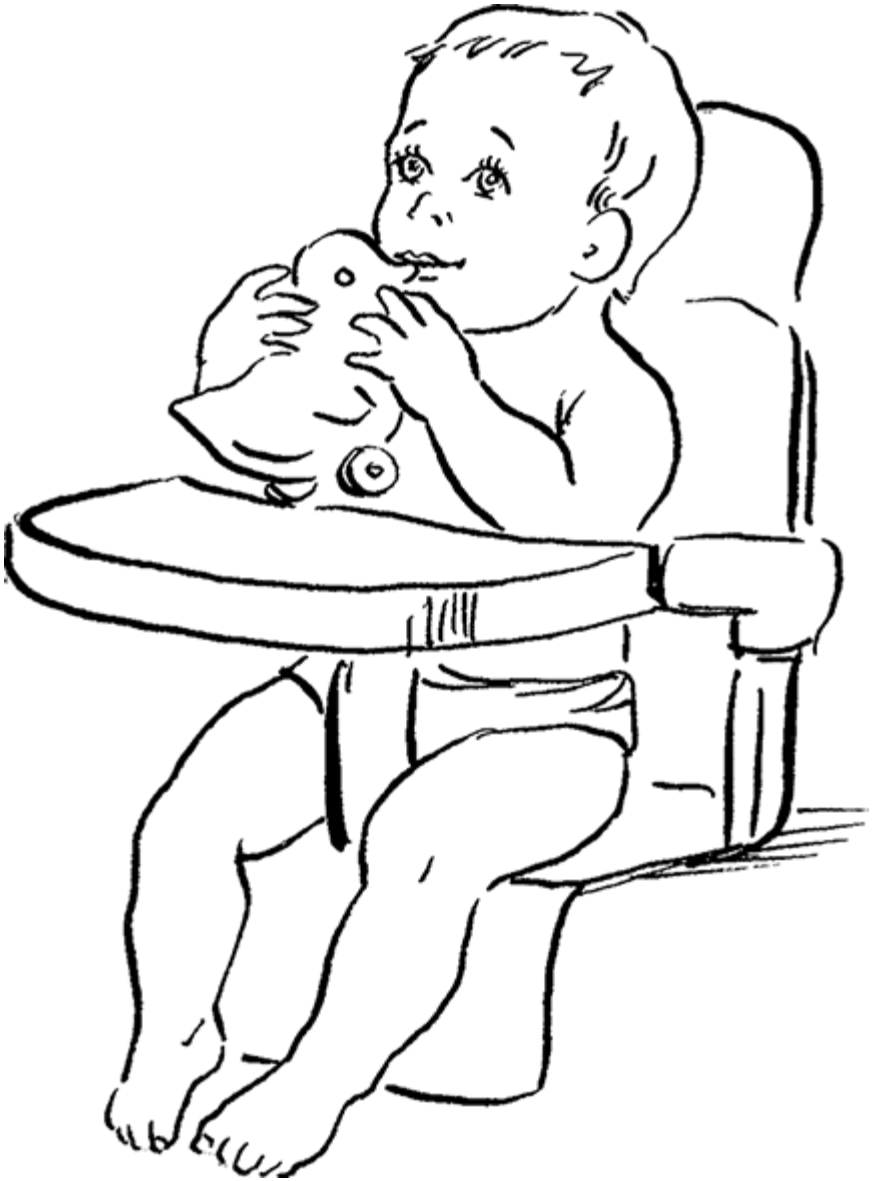
Очень важно в этот период развитие движений рук. Дайте малышу бумагу – оберточную или обычную офисную. Понаблюдайте, что он будет с ней делать. А потом покажите, как ее можно рвать и мять. Только пусть он делает это в вашем присутствии: вы должны быть уверены в том, что он не засунет в рот оторванные куски.

Шестой месяц

Первый смех, мое агу,
«Ладушки» и первый зуб
Никогда ты не забудешь,
Потому что сильно любишь!

Физическое развитие ребенка

Заканчивается первое полугодие жизни вашего малыша. Это своего рода переходный период, в который происходит качественный скачок в развитии ребенка. Физиологически это проявляется в двух важных параметрах: во-первых, в прорезывании первых зубов, а во-вторых, в активной подготовке малыша к так называемой вертикализации, то есть к умению садиться и вставать.



Прорезывание первых зубов

На шестом месяце у детей обычно прорезываются **два нижних центральных резца**. Иногда они появляются по одному с интервалом до 1 месяца, а иногда оба сразу, в течение 5–6 дней.

Сроки появления первых зубов могут быть разными. У некоторых малышей они прорезываются немного раньше – в 4–5 месяцев, а у других – позже, в 7–8 и даже

в 9 месяцев.

Это связано с наследственными факторами, но более позднее прорезывание зубов может быть одним из проявлений дефицита кальция или следствием перенесенного рахита.

Сначала появляются нижние центральные резцы, потом – верхние, а к году малыш уже обычно имеет 8 зубов. К 2,5 года у ребенка вырастает 20 зубов.

Родителям стоит следить за тем, как развивается ребенок, потому что при некоторых состояниях прорезывание зубов значительно задерживается. И если у малыша до восьми месяцев не появились первые зубки, стоит проконсультироваться с врачом и выяснить причину.

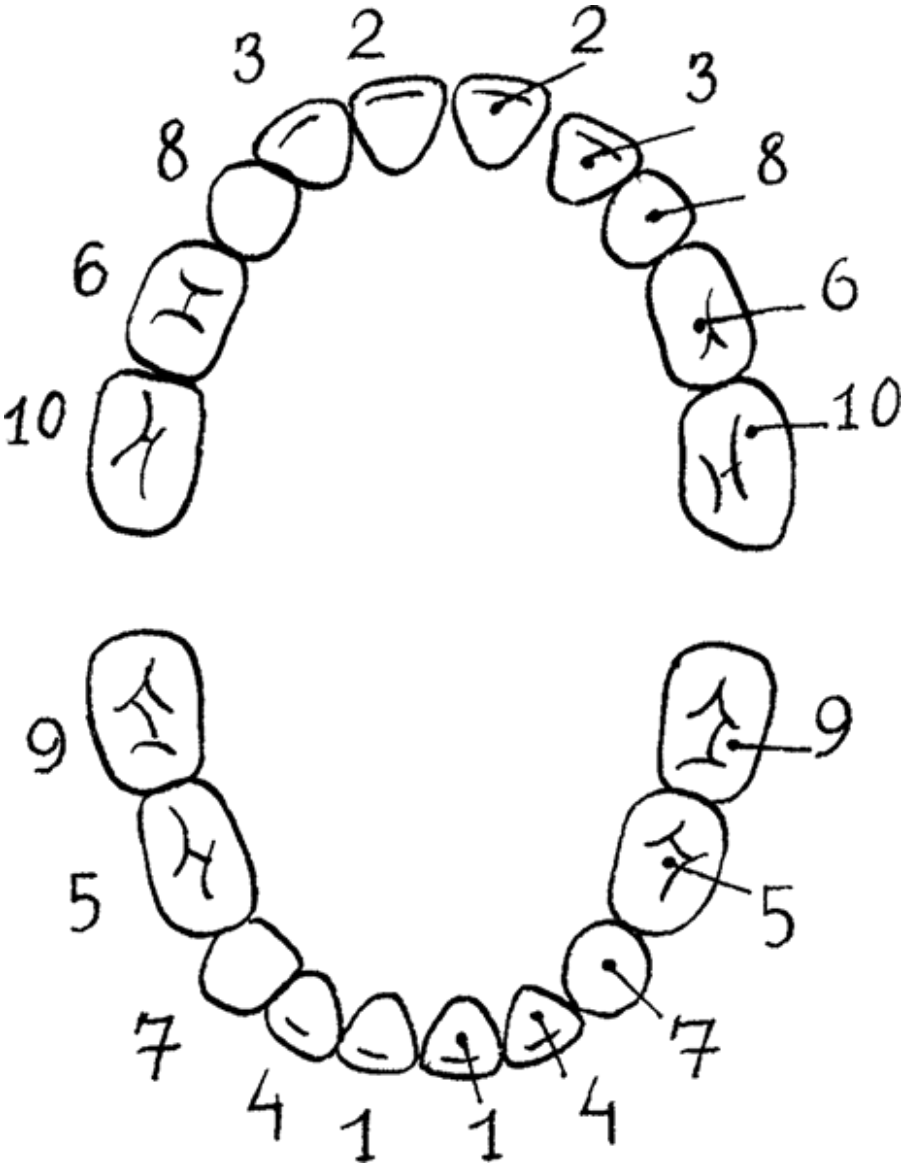


Схема прорезывания зубов

Прорезывание тоже может сопровождаться разными симптомами:

- бледность или, наоборот, необычно красные щеки;
- беспокойство или вялость и апатия;
- повышенное слюноотделение;
- незначительное повышение температуры тела;
- испарина.

Понос, запор, тошнота и рвота, вопреки распространенному мнению, не являются самостоятельными симптомами

прорезывания зубов. Это лишь признаки сопутствующего прорезыванию зубов заболевания.

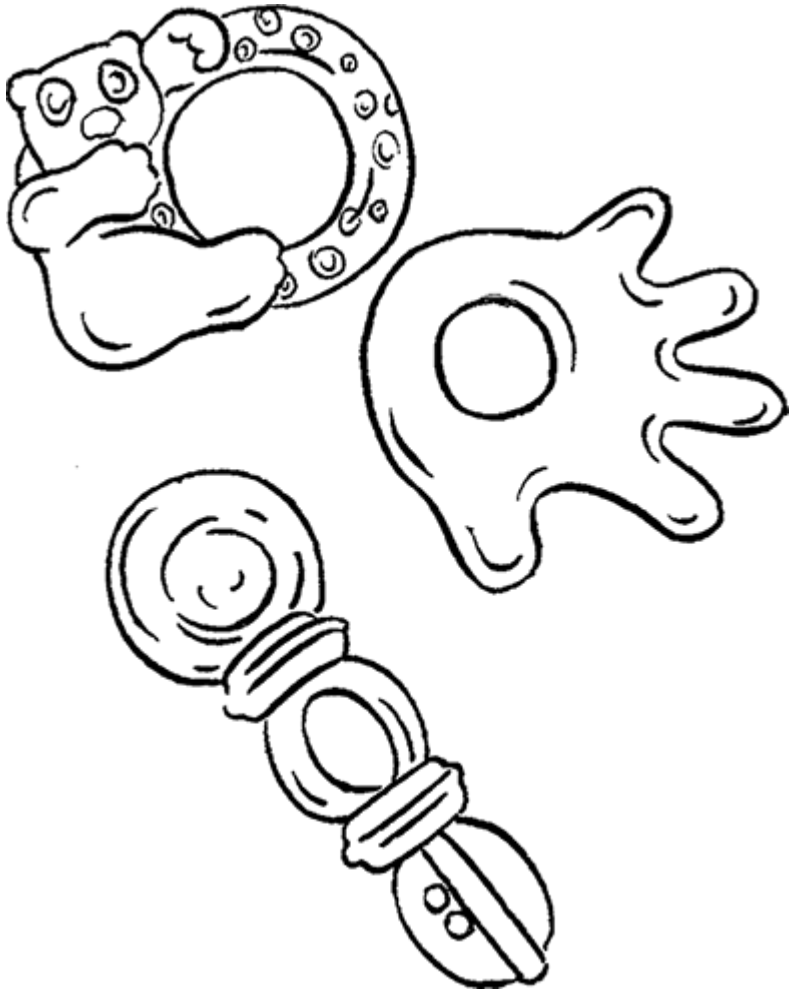
Симптомы прорезывания зубов

У большинства детей прорезывание зубов сопровождается некоторым нарушением самочувствия. И родителям важно быть в этот период внимательными. За 3–4 дня до этого события у ребенка может снизиться аппетит. Он хуже спит, становится капризным, может тереться лицом о подушку и мамино плечо. В некоторых случаях даже повышается температура, появляется повышенное слюноотделение.

Но самые яркие симптомы, которые могут увидеть родители, – это яростное грызение и рвание соски-пустышки или игрушек, а также интенсивные попытки засунуть кулачок в рот.

Как помочь малышу?

В этот период действительно сопротивляемость организма у ребенка несколько снижается. И поэтому важно соблюдать щадящий режим, чтобы прорезывание зубов не совпало с каким-либо заболеванием.



Прорезыватели для малыша

Если появляются такие признаки, как понос, рвота, температура тела поднимается выше 37,5 градуса, а общее состояние слишком возбужденное или слишком вялое, нужно немедленно обращаться к врачу.

К моменту прорезывания зубов обеспечьте малыша специальными прорезывателями и игрушками (очень удобны игрушки с охлаждающим гелем), которые можно грызть и жевать.

Важно соблюдать общую гигиену малыша. Еще задолго до прорезывания зубов, с 4–5 месяцев, у него усиливается выделение слюны и припухают десны. У вас под рукой всегда должна быть чистая мягкая салфетка, чтобы вытирать слюну, в том числе с подбородка и шейных складочек.

Игрушки всегда должны быть чистыми, мыть их следует

особенно тщательно, с мылом, и ополаскивать горячей кипяченой водой, потому что ребенок, беря в рот, активно трет ими десны.

Часто причиной такого неприятного заболевания, как стоматит, становится попадание грязи в полость рта ребенка.

Приобретите **специальные гели для смазывания десен**, которые охлаждают и снимают зуд. Эффект от них сохраняется от получаса до трех часов. Но слишком часто использовать их не рекомендуется, чтобы не вызвать побочных явлений. И все рекомендации врача и инструкцию по применению соблюдайте строго и со всей осторожностью.

Некоторым малышам нравится легкий **массаж десен**. Для этой цели идеально подходят **специальные силиконовые щетки**, которые надеваются на палец. Их смачивают водой и массажными движениями «чистят» десны ребенка. Попробуйте, вдруг вашего малыша это будет успокаивать.

Моторное развитие

В этом месяце некоторые малыши успешно умеют ползать вперед, а другие и назад, активно двигая попкой. При этом часто вертятся вокруг своей оси. Ползая, подтягивают себя вперед на руках.

Малыш достает одной рукой интересующий его предмет, при этом другой рукой опирается на локте или на вытянутой руке.

Ребенок сидит с опорой. Он умеет самостоятельно садиться из положения лежа на боку, особенно если у него есть куда опереться, но длительное время он еще не сидит и заваливается обратно набок. Вот тут уже можно увидеть истинный характер: особо упорные дети, заваливаясь, снова пытаются подняться и сидеть стараются дольше, чем в предыдущий раз. Они ищут опору, встают на четвереньки – делают все, чтобы исполнить задуманное. Другие легко отвлекаются: посидели, завалились, начали подниматься, увидели что-то интересное и уже поползли туда, забыв о том, что так хотели сделать всего несколько секунд назад.

Окружающими предметами малыш начинает манипулировать довольно уверенно: он может взять в руки чашку или ложку

за ручку, отлично держит игрушку.

Уход за ребенком

Кормление

Режим грудного вскармливания в этом месяце несколько меняется. Вскармливание остается в основном грудным, но введение прикормов уже сокращает количество кормлений. Прикладывания к груди все больше сосредотачиваются вокруг сна, до и после.

Обратите внимание, как малыш может во время кормления начать упираться ручками, словно отталкивается от вас. Это не означает, что ему не хочется с вами общаться. Наоборот, это появился еще один способ общения, благодаря которому развивается представление о том, что мама и он – совсем не одно и то же. Заодно таким способом он изучает возможности своего тела.

Отделение своего «я» от материнского происходит в тот момент, когда ребенок осознает, что его мама может чувствовать и вести себя по-другому, не так, как он.

Новый прикорм

Если по каким-то причинам прикорм еще не вводился, в шесть месяцев сделать это уже необходимо. По рекомендации врача первым прикормом в этом возрасте, как и раньше, могут стать овощное пюре или каша.

Ваш малыш уже готов получать иную, кроме молока или смеси, пищу. Ребенок давно внимательно наблюдает за тем, что и как едят взрослые, и даже пытается сам приобщиться к этому интересному занятию.

Пищевой интерес у малыша проявляется очень активно. Прикормы постепенно становятся полноценной частью рациона.

Ребенку уже не хватает материнского молока как основной пищи, он знакомится с новой едой и адаптируется к ее вкусу.

Не исключено, что в первое время вкус пищи малышу особо и не понравится, что он отлично продемонстрирует недовольной гримасой. Но все же интерес малыша в этом вопросе намного сильнее недовольства, и он все равно будет пробовать то, что предлагает мама.

Особенности сна

Режим дня может меняться. Ночной сон, к радости родителей, удлиняется и может составлять 10 часов.

Днем ребенок обычно спит два раза: первый сон происходит с 12 до 14 часов, а второй после обеда, с 17 до 19 часов. Хотя некоторые малыши спят только один раз, но зато долго. Длятся дневные сны от 30 минут до 2–3 часов.

Но имейте в виду, что у некоторых детей режим сна может сбиваться очень сильно. И если раньше малыш спал всю ночь

хорошо и просыпался всего 1–2 раза, то сейчас может будить маму до 5–6 раз. Это не обязательно связано с возможными заболеваниями, чаще всего подросший малыш, который получает все больше впечатлений за день, продолжает активничать и ночью.

Высаживание ребенка

Если у вас есть желание уже в раннем возрасте избавляться от подгузников, а некоторые мамы, особенно мальчиков, в этом часто бывают заинтересованы, то вы можете начиная с этого месяца использовать сигналы малыша о его готовности к мочеиспускнию и дефекации. Ведь дети даже в 1,5–2 месяца подают мамам такие сигналы. Днем перед мочеиспусканием они могут сильно беспокоиться, иногда плакать, а ночью во сне обычно начинают ворочаться, перед актом дефекации обычно кряхтят. Как только вы слышите подобные звуки, попробуйте подержать малыша над тазиком, произнося «пс-пс-пс», или покряхтывать сами, как делает это обычно сам ребенок, когда собирается сделать свое «большое» дело.

Маме нужно приметить, в какие моменты обычно ребенок писает или какает. Обнаруживая после сна у малыша сухую пеленку, сразу отправляйтесь с малышом к тазику (над горшком это делать неудобно).

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

На шестом месяце, как всегда, традиционный плановый осмотр у педиатра и других специалистов.

Внимательный педиатр задаст вопрос о том, как вы ухаживаете за ребенком, если снова начали работать. Помимо обычного вычисления прибавки веса ребенка, измерения роста и окружности головы, груди, доктор также оценит общее развитие ребенка на основе внешнего наблюдения или вашего рассказа. Также врач:

• оценивает темпы закрытия большого родничка;

• проверяет самостоятельные умения ребенка, в том числе как он держит голову, когда его пытаются посадить, проверит зрение, слух, способность тянуться к предмету и брать его в руки, переворачиваться, общаться и произносить некоторые звуки;

• производит осмотр живота, а также прослушивает сердце и легкие;

• осматривает полость рта, чтобы проверить ее состояние.

Помните, что теперь врач каждый визит будет осматривать ее на предмет появления новых зубов.

Регулярно посещайте педиатра

Педиатр расскажет, как следует кормить малыша в следующем месяце, какие продукты вводить в рацион, как ребенок будет спать и развиваться.

Если что-то остается неясным, постарайтесь получить максимально понятные ответы и рекомендации.

В этом месяце ребенку сделают следующие плановые прививки, если он здоров. При наличии показаний или по рекомендации вашего педиатра снова сдайте предварительные анализы. Не забудьте напомнить доктору о реакциях на прежние вакцинации.

Все данные, которые вы получите от врача, запишите в записную книжку.

Обязательно задайте доктору вопросы:

• какая может быть у ребенка реакция именно на эти прививки и какие меры в случае необходимости принимать;

• какие продукты можно давать в это время ребенку;

• какой прикорм и когда вводить следующим.

Психоэмоциональное развитие

В этом возрасте все здоровые дети отличаются бодростью и жизнерадостностью. Ваш ребенок буквально на глазах становится взрослым: начинает проявлять настойчивость и целеустремленность, показывать характер. Вы можете это заметить, когда он сердится, если у него что-то вдруг не получается. Или как он все время пытается снова и снова повторять одно и то же действие, пока не добьется намеченной цели. Эти новые черты развиваются достаточно быстро, поэтому самостоятельные игры могут уже затягиваться и продолжаться до 30–40 минут.

В играх ребенок выделяет любимые игрушки. Обожает играть в прятки со взрослыми, по-прежнему проявляя интерес к их лицам, иногда даже хлопая по ним ладошкой, а нос и волосы ему нужно ухватить и подергать.

И, конечно же, вы можете наблюдать, как он активно изучает пространство и предметы, что для некоторых взрослых выглядит как мелкое хулиганство. На самом деле, методично выбрасывая игрушки из кроватки и забрасывая ими пол, малыш занимается ответственным делом – изучает свойства предметов.

Ему очень важно услышать, как все эти игрушки стучат и гремят, какой звук производят и куда они падают. Ребенок с большим интересом изучает и слушает звуки, когда стучит по разным поверхностям. Если он уже активно ползает, а в комнате есть шкаф с приоткрытой дверцей, будьте уверены, он обязательно попытается туда проникнуть.

В этом возрасте ребенок **расширяет свой речевой диапазон**.

Помимо привычного «рычания» и гуления, у него появляются элементы лепета, например «а-ба-ба-ба», что не может не вызывать у мамы радостные эмоции. Иногда его «монолог» звучит на высоких, почти визжащих нотах.

Одно из самых приятных для родителей открытий в этом месяце – малыш реагирует на свое имя.

Социальная адаптация

В этом возрасте малыш уже точно знает всех «своих» и внимательно разглядывает каждого «чужого», который

появляется в доме. Он не спешит с реакцией, а очень осторожно и настороженно наблюдает за «чужаком». Он хорошо чувствует настроение мамы и ее отношение к каждому человеку.

Если отношения хорошие, дружеские, то и ребенок чаще всего тоже не против пообщаться с новым человеком и спокойно сидит у него на руках.

«Незнакомцу», желающему наладить контакт с маленьким ребенком, очень важно не делать никаких резких движений, не суетиться, не разговаривать громко. В этом случае малыш воспримет его гораздо спокойнее, без слез и сопротивления.

Развиваем малыша и играем с ним

Развиваем зрительное восприятие

Продолжайте развивать зрительное восприятие малыша так же, как и в прошлом месяце. Приближайте и удаляйте игрушки, показывая их. Эту игру можно разнообразить: показывайте игрушки с разных сторон. Пусть ребенок смотрит и разглядывает их из разного положения: когда он лежит на животе, на спине, на боку или в вертикальном положении на руках у взрослого.

Цветные листочки

Показывайте разные цвета, используя листки цветной бумаги.

Зеркальце

Дайте ребенку пластиковое зеркальце. Время от времени он будет с любопытством в него заглядывать. Этот процесс помогает ребенку более отчетливо осознать свое «я», выделяя себя из окружающего мира.

Развиваем движения

Оставьте свои последние сомнения и отпустите малыша на пол! Пусть он свободно исследует пространство, в котором живет. Для него это первые приключения в жизни, к тому же такие интересные! Пол, разумеется, должен быть чистым, однако

идеальная стерильность вовсе необязательна. Если вы делаете регулярную влажную уборку в доме, этого достаточно.

Гораздо важнее позаботиться о том, чтобы в окружающем малыша пространстве не лежало ничего опасного: никаких колющих и режущих вещей, мелких предметов, которые он может случайно проглотить или засунуть себе в нос или рот, грязной обуви. Если дом безопасен с этой точки зрения, смело отпускайте вашего исследователя «на волю». Пусть он больше ползает, а вы привлекайте его внимание яркими игрушками.

Если вы заметили, что ползать не получается, помогите ему:

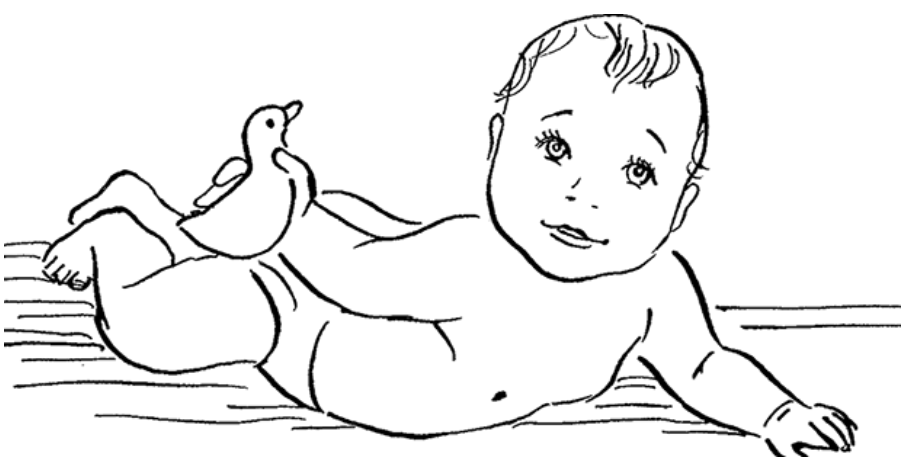
• подставляйте свои ладони поочередно к пяточкам согнутых в колене ног, чтобы он смог отталкиваться;

• игрушку ставьте на некоторое расстояние, чтобы малышу пришлось поработать, прежде чем ухватить ее. Пусть расстояние будет не больше длины его ручки, чтобы он мог лишь касаться ее кончиками пальцев.

Это занятие, конечно, должно завершиться всеобщей радостью, то есть ребенок все-таки должен добраться и взять игрушку в руки.

Так у него появятся зачатки уверенности в своих силах, ощущение, что он способен преодолевать препятствия и достигать цели, очень ценное, надо сказать, ощущение для дальнейшего развития.

В будущем это поможет ему сформировать целеустремленный характер, умение ставить перед собой задачи, решать их и радоваться своим победам и достижениям. А пока это всего лишь игра, от которой все получают удовольствие!



Не забывайте о массаже, гимнастике и плавании!
В этом месяце очень полезно выполнять упражнения,

которые развивают мышцы рук, ног и спины. Они подготовят малыша к полноценному ползанию и ходьбе.

Если вы видите, что ребенок хочет активно двигаться, при этом он хорошо удерживает свое тело на вытянутых руках, помогите ему встать на четвереньки. Не огорчайтесь, если в конце шестого месяца он не умеет садиться самостоятельно.

Многие дети сначала учатся вставать из коленно-локтевого положения, то есть с четверенек, и только потом самостоятельно садятся. Так что все еще впереди! Почаще ставьте малыша на коленки и учите его крепко упираться ножками, поддерживая под мышки.

Играем с разными предметами

Чтобы привлечь внимание ребенка к игрушкам и вызвать его активный исследовательский интерес, лучше всего показывать их в действии. К примеру, показывая мячик, положите его на глазах у ребенка в коробку (в ведро, мисочку и т. п.) так, чтобы раздался звук и малыш увидел, как мяч катается внутри. Так ребенок обнаружит разные свойства мячика: падать, кататься и издавать звуки. Такой контакт с разными предметами вызывает живой интерес.

Малыш начинает изучать их, а также устанавливает взаимосвязь между ними.

В этом возрасте дети любят что-то делать с игрушками. Например, размахивают ими, чтобы вызвать звук, рвут с увлечением бумагу, катают мячики, раскачивают висящие игрушки.

Возьмите небольшую коробку и сложите туда игрушки. Ребенку интересно исследовать ее содержимое. Он с удовольствием оттуда их вытащит и разбросает, хотя собирать их обратно будете вы.

Самые разные бытовые предметы и заводные игрушки по-прежнему актуальны. Ребенок будет их изучать с явным интересом: трогать, бросать, стучать, перекладывать из рук в руки.

Развиваем мелкую моторику

Для развития пальчиков и осязания:

• учите малыша брать и удерживать в руке погремушку из любого положения.

Если ребенок смог подержать ее 2–3 минуты, уже хорошо. Подобное умение способствует раскрытию кулачка, а также противопоставлению большого пальца другим.

Следите, чтобы при захватывании рукой игрушка соприкасалась с центром ладошки.

Заводные игрушки: крякающие утята, говорящие куклы, кивающие собачки, – все это вызывает любопытство. Малыш заметно оживляется и заинтересованно смотрит на них.

• Обеспечивайте ребенка разными предметами: резиновыми мячиками, пищалками и развивающими центрами с большими клавишами, чтобы можно было на них нажимать, извлекая звук.

Развиваем понимание речи

Общаясь с малышом, называйте его по имени, меняя интонации и громкость голоса. Ребенок уже внимательно вслушивается в вашу речь, реагирует на интонацию голоса и даже устанавливает связь между словом и предметом, который вы

показываете.

Используйте разные игры, чтобы развивать способность малыша понимать ваши слова.

Игра «Где ляля?»

Вы можете учить находить какой-нибудь предмет, например куклу – она похожа на малыша, только маленькая. Поставьте ее на уровне его глаз. Поднесите ребенка к игрушке, чтобы он ее потрогал, и разговаривайте: «Вот куколка – ляля. Где кукла? Вот она, ляля!»

Игра «А где мама?»

(варианты: «Где папа?», «Где баба?», «Где деда?»)

Задавайте эти вопросы ребенку и показывайте рукой на близкого человека, чтобы он находил его взглядом. Потом он научится делать это и без ваших подсказок.

Игра «Где огонек?»

Ребенку интересно смотреть, как включается и выключается свет. Выберите самый красивый светильник или люстру и привлекайте его внимание вопросом: «А где огонек? Вот огонек! Ой, нет огонька! Ой, опять огонек». Постепенно на ваш вопрос: «Где огонек?» – он станет отыскивать свет глазами.

Книжки с картинками

Показывайте в книжках простые картинки и называйте изображенные предметы, животных и людей.

Вы можете использовать самые разнообразные издания для детей: книжки-пищалки, книжки-подушки, книжки с изображениями животных, где вклеены кусочки меха, чтобы ребенок смог потрогать зайца, кошку или собачку.

Развиваем активную речь ребенка

К концу этого месяца ребенок может уже подолгу повторять отдельные слоги: «ма-ма-ма», «ба-ба-ба», «ля-ля-ля». Когда вы играете, используйте его «словарный запас» – так вы разговариваете с ним на «одном языке» и устанавливаете хороший контакт.

Но при этом не забывайте к короткому «детскому» варианту слова всегда добавлять и «взрослый», например «это ляля, кукла».

Манипулирование с игрушками и разнообразные движения рук не только полезны для развития познавательного интереса, но еще и стимулируют развитие речи малыша.

Важно, чтобы малыш привыкал к взрослой речи, осознавал ее и по мере взросления и развития речевого аппарата постепенно переходил на полноценную речь. В противном случае ему сложно

соотнести знакомый предмет с полным названием. Особенно этот момент в развитии ребенка важно объяснять бабушкам, любящим общаться с внуками исключительно на младенческом сюсюкающем языке.

Если до 5–6 месяцев вы могли говорить малышу все что угодно и в вашей речи главным была ласковая и нежная интонация, которую он слушал с удовольствием, оживляясь в ответ, то теперь, к концу шестого месяца, можно уже разговаривать, произнося и повторяя разные звуки, слоги, так чтобы вызвать подражание.

Чтобы малыш начал подражать, пусть видит ваше лицо и следит за губами. При этом очень хорошо повторять одни звуки и слоги чуть нараспев, а другие – коротко.

Следите, какие звуки произносит ребенок, и, подхватывая их, повторяйте, перекликаясь с ним. Малыш сам внимательно смотрит на ваше лицо, когда вы с ним разговариваете на близком расстоянии. Обычно дети устанавливают диалог и заводят с мамой задушевную беседу, отвечая активным лепетом.

Помните, что лепет и подражание взрослой речи очень хорошо стимулируют развитие речи ребенка. И в этой связи помните, что чем старше становится ребенок, тем реже нужно использовать соски-пустышки!

Седьмой месяц

Оближу я твой мобильник,
Напущу слюны в поильник.
Ты ругать меня не будешь,
Потому что сильно любишь!

Поползу, шкафы открою,
Языком полы помою.
Нет причин ругать меня,
Ты же мамочка моя!

Физическое развитие ребенка

На седьмом месяце темпы физического развития несколько замедляются: прибавка в весе может быть не такой значительной – около 400 г, а в росте – 1–1,5 см.

Моторное развитие

На седьмом месяце обычно малыши ползают активно на животе. Они стараются вставать на четвереньки, увеличивая скорость в движении. Причем ловкость и скорость таких перемещений часто вызывают у родителей двойственные чувства: с одной стороны, конечно, радуют, а с другой – приходится включать всю бдительность и внимательно относиться к этим перемещениям. Родители закрывают острые углы и дверные косяки специальными мягкими накладками, чтобы их чадо не ударилось, и убирают из зоны доступа все опасные предметы – и это правильно.

Малыш легко переползает от предмета к предмету. Доползая до мебели, он пытается встать, опираясь на нее. Но не переживайте, если именно ваше сокровище только-только начинает ползать. Все его попытки рано или поздно увенчаются успехом.

В ребенке пробуждается так называемый инстинкт следования – он начинает активно перемещаться за вами по всей квартире, ползая на четвереньках, превращаясь в настоящий мамин «хвостик».

Он также может пытаться вставать, но слишком поощрять это

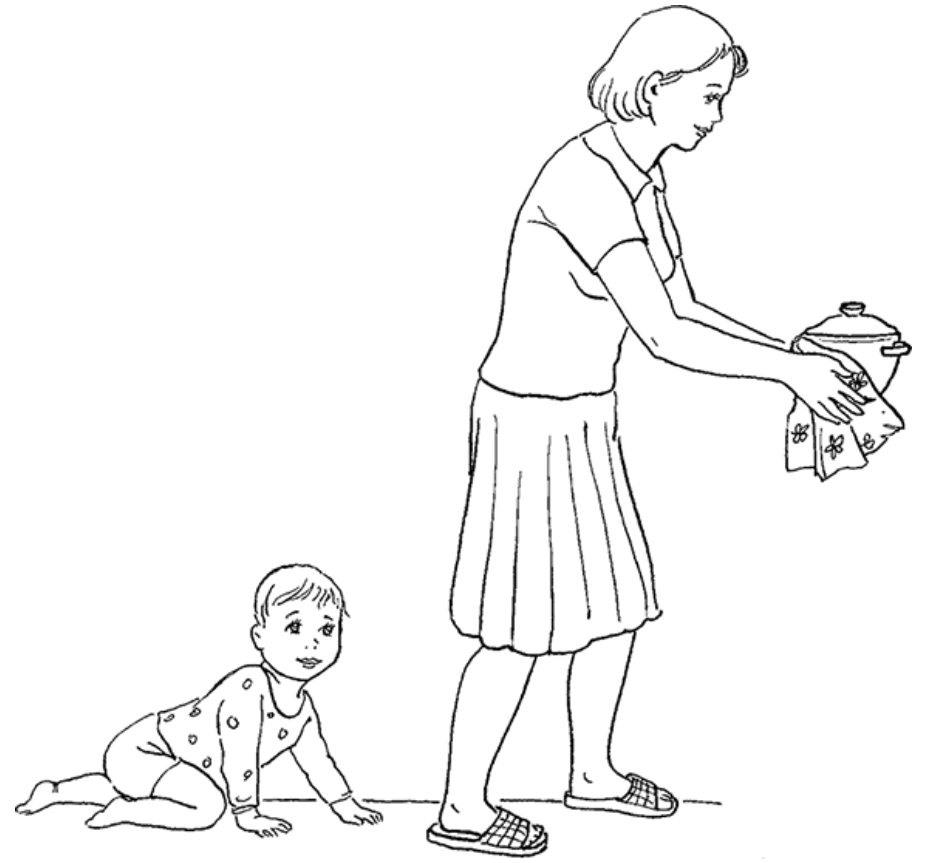
пока рано. Обычно когда малыш все-таки встает сам, то держится за опору обеими руками или пытается удержать равновесие. При этом может недолго переступать при поддержке за руки.

Ребенок способен переползать даже через небольшие препятствия вроде низких порогов.

Обычно, перед тем как ползти на четвереньках, он сначала «репетирует» движение, подолгу раскачиваясь, чтобы почувствовать уверенность и устойчивость своего тела.

Малыш усаживается при поддержке за предмет или с незначительной опорой.

Его подвижность проявляется, даже когда вы кормите его грудью. Даже в это время он может очень часто менять позу, поэтому и маме приходится приспосабливаться под обстоятельства. Смиритесь и потерпите – со временем это закончится.



Уход за ребенком

Кормление

С 6 месяцев и до конца года режим кормлений остается стабильным. Грудное вскармливание сохраняется как основное утром и вечером, а диапазон прикорма постепенно расширяется.

Малыш активно пробует все со стола взрослых. Разрешайте ему, но не забывайте, что пища должна быть качественной – ничего острого-соленого-копченого-сладкого. Продукты должны соответствовать разрешенным в этом возрасте.

В течение дня он может мусолить то кусочек яблока, то печенье-галеты, то сушку, то корочку подсушенного черного хлеба. Особенно ему нравится грызть твердые предметы, потому что зубы все еще продолжают резаться.

Но во время грудного кормления эти режущиеся зубки маме особого удовольствия не доставляют. Малыш играючи прикусывает сосок. Это очередной этап отделения «я» ребенка от «я» мамы, который становится довольно чувствительным для вас.

Главное правило в данной ситуации – сохранять адекватное поведение. Это означает: вам не следует сдерживать себя. Не терпите боль! Не демонстрируйте чудеса ангельского терпения. Ведите себя естественно. Своим молчанием вы дезориентируете малыша: не получив обратной реакции, он не поймет, какие ощущения вы испытываете от его укусов.

Ваша обратная эмоциональная реакция ребенку

нужна. Благодаря ей он начинает понимать, что вы – не одно целое. Адекватно реагируя на боль, вы формируете у него способность чувствовать эмоции и переживания других людей.

Покажите, что вам больно. Можете вскрикнуть или охнуть – это нормальная реакция на неожиданную боль. Можно даже забрать грудь у ребенка на несколько секунд и объяснить ему, как вам неприятно, больно. Но будьте умеренны. Слишком сильный или громкий вскрик напугает ребенка, а кусает он не со зла, а потому что ему интересно.

Прикормы

Из новых продуктов в этом возрасте в рационе уже может присутствовать мясное пюре. Лучше использовать специальные детские консервы из мяса кролика, телятины, говядины, нежирной свинины, а потом и из курицы. Но если нет возможности покупать их, используйте для приготовления пюре свежее парное мясо, в качестве которого вы уверены. Кроме того, о последовательности введения этих новых продуктов стоит проконсультироваться с вашим педиатром.

Сейчас врачи все больше склоняются к мнению, что при выборе между творогом и мясным пюре нужно отдавать предпочтение последнему. Это связано с ростом аллергии на молочные продукты у маленьких детей. Если ваш малыш все же готов к пробе творога, то его вводят постепенно, начиная с ½ чайной ложечки и доводя объем до 30–40 г, не смешивая с другими продуктами.

Кормят ребенка по-прежнему 5–6 раз в день, совмещая прикормы и кормление грудным молоком. Вполне возможно, что к подобному графику питания, скорее всего, вы придете постепенно, возможно, к концу 6-го или началу 7-го месяца, вводя в рацион ребенка новые продукты поочередно, и, только убедившись в том, что их он хорошо переносит, можете смешивать их друг с другом.

К шести месяцам ребенок должен уметь хорошо есть более густое пюре, когда вы кормите его с ложки, и придерживать руками бутылочку, из которой пьет.

Примерно к концу 7-го – началу 8-го месяца жизни малыш в середине дня уже обедает как взрослый и получает:

• на первое – 100–120 г овощного пюре и 20–30 г мясного;

• на второе – 40–50 г несладкого компота.

Как приготовить мясное пюре самостоятельно?

Мясо нужно варить не менее 1,5 часа. Затем бульон слить, а мякоть пропустить через мясорубку несколько раз или измельчить блендером.

Количество первой порции мясного пюре – ½ чайной ложки. И при хорошей переносимости его объем постепенно довести до 4 чайных ложек в одно кормление (30 г).

Имейте в виду: мясной бульон давать малышу не следует. Он содержит экстрактивные вещества, которые раздражают желудочно-кишечный тракт и провоцируют развитие аллергических реакций.

Характер стула

Активное знакомство с новой пищей может изменить у малыша стул. Он становится полуоформленным, но мягким, частотой 1–2 раза в сутки. Как правило, в одно и то же время: утром и/или вечером.

Особенности сна

Режим сна остается прежним: ночью малыш может спать 9–12 часов с небольшими перерывами на кормление, а днем 2–3 раза общей продолжительностью 4–5 часов.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

В этом месяце проводится плановый медицинский осмотр. Однако, если у вас возникают какие-либо серьезные вопросы, обратитесь к доктору, не откладывая встречу.

Психоэмоциональное развитие

Знакомясь с окружающим пространством и уже ориентируясь в нем, ребенок перемещается по квартире, добирается до ящиков

и с явным удовольствием открывает и закрывает их, двигая ящики туда-обратно.

Звуки, которые издают предметы, по-прежнему очень интересны. Этот непоседа начинает радостно стучать тем, что попадает в его руки, об пол или мебель. Все выступающие предметы: дверные ручки, выключатели, пуговицы – все это теперь тоже очень любопытно, можно потрогать, подергать или попытаться сделать что-нибудь еще. Конечно, этот интерес стоит контролировать, чтобы маленькая пуговица случайно не оказалась в носу, а маленькие пальчики – в розетке.

Переключайте внимание ребенка на безопасные предметы

Проявляйте бдительность. И лучше переключите внимание

своего любопытного исследователя на безопасный рулон туалетной бумаги. Попавшаяся ему под руки или специально подсунутая бумага оказывается источником очень увлекательного процесса – он активно рвет ее как попало, и повторять этот процесс он может бесконечно.

К выступающим предметам для малыша относятся не только дверные ручки, но и собственные уши и голова. Он ощупывает их, а уши даже очень сильно мнет, растирает, а иногда расцарапывает. То же самое касается и волос, которые, возможно, уже выросли настолько, что малыш легко хватает их и тянет.

Если он проявляет такую агрессию по отношению к себе, родителям важно не оставлять эти действия без внимания. Скорее всего, ребенок из-за чего-то нервничает, поэтому его следует успокоить. Поносите на ручках, спойте песенки, проговорите потешки или стишки, включите музыку, предоставьте ему свое лицо – пусть он его поизучает. Так он быстрей успокоится, потому что очень любит, когда мама занимается с ним.

Любое слишком интенсивное, на грани с агрессией воздействие по отношению к своему телу сигнализирует о необходимости снизить нервное напряжение малыша.

Заметно изменяется реакция на боль и обиду: ребенок может быстро успокоиться, если ударился.

Проявляйте больше нежных чувств к нему. Сейчас он уже не только нуждается в них, но и сам активно проявляет симпатию и любовь: обнимает и целует маму, папу и других близких людей. А еще он явно показывает и ревность, если мама разговаривает по телефону или отвлекается на кого-то. Находясь в это время у нее на руках, он будет разворачивать ее лицо к себе руками

и всем поведением говорить о том, как ему не нравится, что внимание направлено не на него. Да и к посторонним людям он относится более «придирчиво».

Развиваем малыша и играем с ним

Развиваем движения

Поскольку двигательное развитие малыша в этом месяце ускоряется и процесс движения сам по себе становится источником удовольствия для ребенка, подкрепляйте эту радость. И сохраняйте при этом **нужный баланс между здоровым желанием сохранить безопасность ребенка и поддерживать его физическое развитие**.

У детских травматологов даже есть специальное понятие – «травмы седьмого месяца». Очень часто именно на этот месяц приходятся самые неожиданные для родителей события: малыш может выпасть из коляски или свалиться с дивана, где его оставили «на минуточку» взрослые.

Мамы и папы, конечно, из-за этого сильно переживают, часто винят себя за невнимательность. Но, чтобы этого не произошло, перестраивайте свое внимание и реакции.

Если раньше ваш ребенок мог проявлять свое любопытство, исключительно вертя головой, то теперь малыш «подключает» к этому все тело и всю двигательную активность, на которую только способен. И немудрено, что «выпасть из гнезда» ему проще простого – он еще не осознает последствий, а просто тянется к тому, что его интересует!

> **Максимально безопасное пространство для малыша – в манеже с кольцами. Если манежа нет, расстелите на полу одеяло и дайте ребенку возможность поползать на нем. И следите, чтобы он не уполз в какой-нибудь менее безопасный угол. И обязательно заранее уберите подальше все опасные предметы!**

Как вы можете играть с ребенком в этом месяце?

Ребенок активно учится у мамы разным действиям. Показывайте их ему, и малыш сам захочет подражать вам. Играя с ним, поощряйте его не только своими действиями и мимикой,

но и сопровождайте их словами: «Я покатаю шарик, и ты покатай», «Я звоню в колокольчик, и ты позвони» – и пр.

Открывайте, показывайте и рассказывайте ему о свойствах: шарики и мячики можно катать, ложкой – кушают, а из чашки – пьют.

Чтобы сравнивать свойства предметов, игрушки можно бросать. Если бросить на пол большой резиновый мяч, он просто покатится, а тряпичный – упадет и остановится сразу.

Малышу нужна ваша помощь в осваивании мира и предметов. Подобные ваши действия помогают ему узнавать вещи. Он станет более внимательно к ним относиться, изучая их сам, и подолгу играть с разными предметами, получая удовольствие от исследований.

При этом не важно, что малыш будет делать все по-своему, – не надо ожидать от него точного подражания вашим действиям. А вот хвалить за его ответные действия и вправду важно! Поддерживайте своего ребенка, поощряйте его и не забывайте радоваться его первым успехам.

Если малыш уже давно привык к манежу, вы уже можете оставлять его в нем на 10–20 минут одного вместе с игрушками. Ведь малыш уже подрос и способен проявлять самостоятельность. Эта способность малыша будет оценена мамой, ведь это означает, что теперь вы можете выходить из комнаты для своих дел без опасений, что малыш чего-то испугается или с ним что-то произойдет.

Если вы хотите научить малыша доставать предметы, поиграйте с ним, взяв коробку с игрушками.

Загляните вместе в коробку и направьте ручку ребенка внутрь коробки. Увидев игрушки, он сам потянется к ним, начнет перебирать и захватывать их.

Положите в коробку игрушку и потрясите ею, создавая шум и спрашивая малыша: «Что там?» Ребенок заинтересуется и вытащит ее оттуда. Так вы формируете у него навык вкладывания.

В этом возрасте у ребенка может появиться интерес к мелким предметам. Чтобы удовлетворить этот интерес, дайте ему возможность взять со стола что-нибудь съедобное, например корочку хлеба. Захватывая ее пальчиками, малыш тренирует мелкую моторику, точность движений и зрительно-моторную координацию.

Через какое-то время вы увидите, как поменяется его захват. Он станет брать предмет, не собирая пальчики горсткой, а только двумя – большим и указательным, как пинцетом.

Игрушки в этом месяце

Дети в этом возрасте начинают активно манипулировать предметами: **катать их, таскать, перемещать** их в пространстве. Поощряйте это стремление различными играми, используя

разные предметы, например:

• небольшие игрушки: шарики, кубики, кольца. Ребенок будет активно их исследовать: рассматривать, брать в руки, бросать, доставать из коробки;

• крупные бусы в связке малыш будет передвигать и перекладывать из руки в руку;

• игрушка, привязанная на веревочку, за нее можно дергать и перемещать в пространстве;

• музыкальные игрушки;

• заводные игрушки с кнопкой для запуска;

• куклы большого размера;

• небольшие бытовые предметы: бутылочки, миски, крышки от банок, ситечки с ручкой диаметром не меньше 5 см, ложки.

Помните, что малышу можно давать предметы небольших размеров, но такие, чтобы он не мог засунуть их в рот. Он будет доставать их из емкостей, стучать ими и слушать звуки, которые они производят, действовать ими, подражая взрослым.

> *Дайте малышу два предмета с разными свойствами, чтобы он увидел их разницу. Например, один резиновый мячик, а другой – матерчатый. Погремите двумя погремушками с разными звуками, например одной деревянной с мягким стуком, а другой пластмассовой, с более резким звучанием. Погремушки с успехом можно заменить деревянными и металлическими ложками.*

Развиваем слух

Походите по дому, взяв малыша на руки. Обращайте его внимание на разные звуки в доме: как тикают часы, звонит телефон, шипит чайник, шуршит бумага.

Возьмите фольгу, бумагу или газету, пошуршите ими, потрите или изомните. Малыш прислушается к необычным звукам и попробует сделать то же, что и вы. Так он будет устанавливать причинно-следственную связь между своим материалом и звуком, который получается в результате его действия.

Вы можете использовать для развития слуха:

• диски с записью звуков природы: шум волны, пение птиц, журчание воды;

• музыку: вальсы, марши, кадрили, хороводы, – под которую вы можете танцевать вместе с ребенком;

• колыбельные песни.

Развиваем речь

Ваша речь имеет все большее значение. Общайтесь с малышом, комментируя свои и его действия. Активно используйте **книжки-картинки** с плотными страницами и описывайте то, что на них изображено. Поощряйте у ребенка подражание вашей речи. Продолжайте играть в те игры, что и в прошлом месяце. Но теперь вы можете их смело усложнять – например, в игре с поиском игрушки используйте не один предмет, а два.

Игра «Найди игрушку»

Возьмите две игрушки, например кошечку и собачку, и сначала покажите их малышу, дайте ему их потрогать, при этом называя. Затем поставьте игрушки друг напротив друга и начинайте спрашивать: «Где киска, мяу-мяу? Где собачка, ав-ав?»

Малыш может находить игрушку взглядом, смотреть на нее, поворачивать в ее сторону голову. Когда он ее находит, радуйтесь вместе с ним: «Вот она, киска! Вот она, собачка!»

Мамы часто задаются вопросом: сколько времени нужно заниматься с ребенком каждый день. Не акцентируйте внимание на том, сколько времени уходит на занятия. Во-первых, общение происходит во время ваших совместных дел. Во-вторых, если ребенку что-то надоест, он переключит внимание и сообщит вам своим способом.

Восьмой месяц

Я смешаю гречку с манкой
И открою краски банку.
Ох достанется же мне
За пейзажи на стене!

Я пока не говорю,
Только слоги повторю,
Ну а вырасту – скажу!
Мама, я тебя люблю!

Физическое развитие ребенка

В этом месяце малыши обычно вырастают еще на 1–1,5 см и прибавляют в весе 400–500 г. Начинают активно резаться зубки, и у многих детей в этом возрасте их уже целых четыре штуки.

Моторное развитие

Малыша в этом возрасте очень увлекают веселая возня и игры с перемещениями. Вообще здоровый ребенок, которого ничто не беспокоит, обычно доброжелателен и радостен. Он уже уверенно садится, любит менять позу и переползать с одного места на другое.

Любимым занятием становится ползание, причем делает он это просто виртуозно и настолько быстро, что взрослый угнаться за ним в состоянии только бегом. Единственным препятствием для скорости могут выступать лишь порожки, которые он пока

преодолевает с осторожностью.

Впрочем, некоторые дети пропускают этап ползания и сначала встают у опоры.

В этом возрасте у малыша необычайно интенсивно развивается вестибулярный аппарат. Намечается большой двигательный прогресс.

Есть дети, которые уже в этом возрасте учатся ходить, держась за опору – ею обычно выступает взрослый или подручные кресла, стулья, диван. Также малыш учится ходить бочком с опорой. И уже начинает делать попытки залезать на диваны и кресла.

> *Вы можете наблюдать, как тренирует равновесие ваш малыш. Он встает на ноги, держась за какую-нибудь опору (диван, кровать), потом отталкивается от нее и стоит, балансируя, несколько секунд. Чаще всего он через несколько секунд падает, но потом снова поднимается и повторяет это действие еще и еще раз.*

Уход за ребенком

Кормление

Режим кормлений остается прежним. Правда, иногда ребенок может просто забыть приложиться к груди, потому что есть дела и поважнее, чем еда. Его внимание все больше привлекает окружающий мир, который он изучает, а радость от собственной двигательной активности захватывает так, что о груди он может на некоторое время даже забыть.

Сейчас у него такое разнообразие в пище, что маминой груди все больше отводится роль надежного островка безопасности, спокойствия и воплощения любви и нежности. Новые продукты он пробует активно и съедать может довольно приличный объем – до 600 г прикорма в сутки.

Во время дневных кормлений малыш удивляет свободой своих действий: он принимает разные позы, упирается ножками, даже вертится. Такое поведение – возрастная норма.

Если вам не довелось еще узнать щипков и укусов малыша, то сейчас он может это делать. Вам останется лишь по мере возможности умиляться достижениям своего чада и указывать границы между вашими телами.

Давая ребенку жидкость: водичку, компот, сок или кефир, – учите его пить из чашки, а не из бутылочки с соской. Помогайте ему, поддерживая своими руками. Так вы развиваете его самостоятельность. А время использования сосок-пустышек пора сокращать – это важно и для развития его речи.

Чем больше у малыша зубов, тем более твердую пищу можно ему давать: более густые пюре с крошечными кусочками овощей или злаков, сушки или сухарики. Это важно, чтобы малыш развивал навык жевания.

Характер стула, ритм мочеиспусканий, высаживания

Здесь малыш также начинает проявлять самостоятельность. Если вы раньше высаживали его без особых проблем, то сейчас можете получить твердый отпор, особенно если туалет ему в данный момент не нужен. Лучше высаживать ребенка сразу после пробуждения, когда он в дреме.

При этом ребенок с удовольствием справляет свои надобности на полу. Увидев свои «произведения», он с интересом начинает их изучать и даже трогает рукой.

Хорошо сидящего ребенка можно высаживать на горшок. Важно, чтобы этот передмет не вызывал негативных реакций, был теплым и удобным, иначе можно надолго от него «отпугнуть».

Не держите малыша на горшке больше 5–7 минут, развлекая игрушками, иначе это будет восприниматься как элемент игры.

Не забывайте про гигиену! После каждого испражнения малыша необходимо подмыть под струей теплой воды. Горшок после каждого использования тщательно ополаскивайте и раз в день мойте с мылом.

Особенности сна и биоритмы

Общая продолжительность сна остается прежней. Малыш по-прежнему спит днем 2–3 раза.

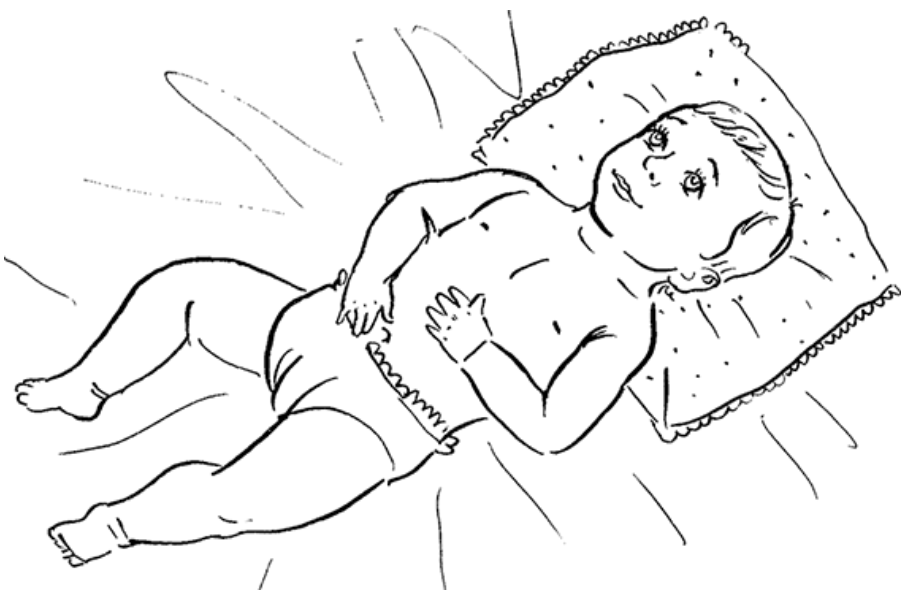
Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Следите за тем, как развивается ребенок. Окружность головы во втором полугодии должна увеличиваться в среднем на 0,5 см в месяц и быть меньше окружности грудной клетки. Если это соотношение нарушается, обратите внимание на поведение малыша и его физическое состояние. Срочно проконсультируйтесь с невропатологом!

Плановый осмотр в этом месяце по-прежнему обязателен.

Психоэмоциональное развитие

В тот момент, когда малыш уверенно осваивается с ползанием на полу, он обнаруживает, что «взрослый» – это не только лицо, волосы и руки, но еще и ноги. И хотя в сознании его выстраивается целостный образ взрослого, от изучения и игры с лицами и волосами взрослых он не отказывается. Изучает также и сам себя: рассматривает свои ручки, гладит животик, ощупывает гениталии, ножки и голову. Может даже бить игрушками по голове или хлопать по ней ладошкой. Следите, чтобы в этих действиях ребенок не проявлял агрессии по отношению к самому себе.



На этот возраст часто приходится кризис несоответствия желаний и возможностей, который переживает малыш. Ведь он уже так много понимает и так много хочет сделать! Но, к сожалению, его физические возможности пока ограничивают реализацию его желаний. Именно по этой причине малыш

может сейчас проявить во всей красе свою капризность и непокладистость.

Зато уверенные действия пробуждают в нем самостоятельность. Он начинает отказываться от пребывания на руках. Ему гораздо интереснее самому ползать и осваивать жилище, без помощи взрослых: в их присутствии сейчас он совершенно не нуждается. Помните об этом и обязательно осматривайте ваш дом, убирайте вовремя все мелкие предметы, которыми дитя обязательно заинтересуется.

Даже не надейтесь, что у него иссякнет любопытство к содержимому шкафов и ящичков. Наоборот, при любой возможности он обязательно откроет их, не забыв проинспектировать содержимое. Будьте уверены, продолжатся такие игры достаточно долго. В общем, уберите навсегда из зоны доступа малыша все опасные и не предназначенные для юного исследователя предметы.

В этом возрасте проявляется еще одна особенность. Малыш чутко реагирует на появление чужих людей в доме. Детские психологи отмечают так называемые **страхи восьмого месяца**.

Ребенок и в более раннем возрасте мог хмуриться при виде незнакомца, но сейчас он выражает свои эмоции активнее. Он может заплакать и отмахиваться руками, когда незнакомый человек приближается к нему или пытается заговорить, взять на руки. Чем более возбудимый ребенок по темпераменту, тем более бурно он реагирует на посторонних людей. Взрослым, конечно, с такой реакцией надо считаться. Имеет смысл в этот период оберегать малыша от излишних контактов.

Зато он активно копирует мамино поведение. Он может даже пытаться покормить вас. Иногда ему очень любопытно заглянуть в ваш рот. На восьмом месяце жизни дети отлично улавливают интонации и оттенки речи. Бодрый, веселый тон повышает настроение ребенка, ласковый – успокаивает, строгий – настораживает, а иногда и заставляет заплакать.

В обиходе у малыша появляются слова-жесты: он машет рукой, говоря «до свидания», хлопает ладошкой по руке взрослого, говоря «привет». Он отчетливо реагирует и отзывается на свое имя.

Развиваем малыша и играем с ним

Мир взрослых становится все интереснее. Чем старше малыш, тем более требователен он к играм. Для них ему нужен надежный и верный друг. И конечно, это вы, его мама!

Также ему важно не количество и не качество игрушек, а умение ими пользоваться. И не так страшно, когда в детстве только «деревянные игрушки». Главное – процесс игры.

Одновременно в поле зрения ребенка достаточно присутствия 3–5 предметов. Любимые игрушки пусть будут с ним всегда. Остальные регулярно меняйте.

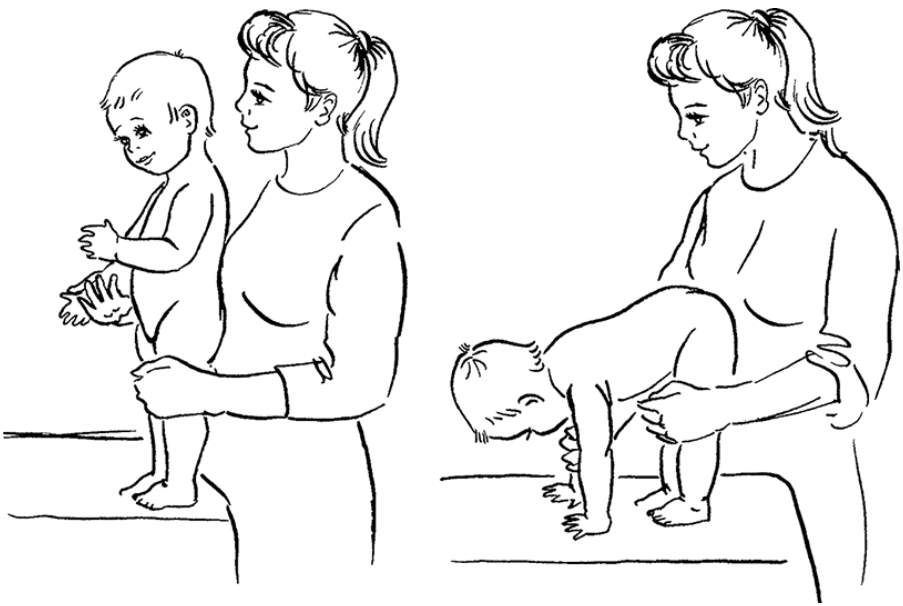
Показывайте, как катать мячик, вкладывать в миску мелкие предметы и доставать их, как раскачивать неваляшку и стучать в барабан.

Обязательно следите, чтобы любые случайно отломившиеся части игрушек, мелкие бусинки и пуговицы не попадали в руки ребенка – он, с большой вероятностью, все это запихнет себе в рот, проглотит или вдохнет, что чревато неприятными последствиями.

Малыш с удовольствием бросает игрушки из кроватки, а потом еще и просит их обратно. Не сердитесь на него за это «хулиганство»: так он изучает свойства предметов, глубину пространства и совершенствует координацию движений.

Развиваем движения

Продолжайте делать массаж, заниматься гимнастикой и плавать в домашней ванне. Сейчас особенно полезны упражнения, которые укрепляют мышцы спины, ног и готовят к ходьбе.



Игрушка на резиночке

Стимулируйте малыша вставать на колени и ползать. Для этого пришейте резинку к мягкой игрушке и потихоньку начните ее тянуть сверху так, словно игрушки сами прыгают и скачут. Интереснее всего для этого брать, например, зайчиков, кошечек или кукол. Они будут «идти» впереди ребенка, который,

заинтересовавшись, поползет к ним.

Такие разные «ку-ку»

Малыш по-прежнему любит играть в «ку-ку» и прятки. Вносите разнообразие в эти игры. Он пытается в них подражать вашим действиям и одновременно учится более сложным навыкам: выполнять два действия, например взять и открыть, подойти и толкнуть и пр.

Игра «Прятки за столом»

Это самая простая игра. Прячьте небольшие игрушки прямо на глазах у малыша под пластмассовые миски, а потом открывайте их с радостным криком: «Вот они!» Ребенок этим «открытиям» тоже будет искренне радоваться и смеяться.

Шарик в коробочке

Ребенок любит играть с коробочкой, где есть крышка. Ведь ее можно открывать и закрывать. Покажите ему, как она действует, а потом положите в нее маленький шарик. Ребенок попытается повторять эти действия.

Коробочка с колокольчиком

Возьмите жестяную банку и колокольчик на ленточке. Покажите, как колокольчик «входит и выходит» из емкости. Потом закройте ее крышкой и потрясите – он зазвенит внутри.

Дайте закрытую банку малышу и посмотрите, что он будет с ней делать. Наверняка тоже попробует потрясти, послушает звук колокольчика, а затем попытается открыть банку.

Мячик у ножек

Когда малыш будет лежать на полу, подкатите к его ногам мяч. Пусть он отталкивает его ногами.

«Дерни за веревочку»

Привяжите ленточку к неваляшке и покажите малышу, как надо за нее дергать. Затем накройте куклу платочком, снова подергайте за веревочку и спросите: «Где ляля? Где кукла?» Малыш поищет неваляшку, и, когда найдет, вы вместе с ним обрадуетесь. Дайте и ему потянуть за веревочку, чтобы он подражал вам и соотносил свои действия и результат.

«Ку-ку, собачка»

Спрячьте собачку (кошечку, поросенка) под платочек на глазах у малыша и спросите: «Где собачка?» Поднимите его и скажите: «Вот она!»

«Где игрушка?»

Учите малыша находить одну игрушку в разных местах комнаты. Перемещайте ее сначала у него на глазах, а затем спрашивайте: «Где игрушка?»

Играем с разными предметами

В этом месяце вы можете давать ребенку небольшие предметы размером 3,5–4 см самой разной формы: кубики, шарики, цилиндры, конусы и др.

Развивайте тактильную чувствительность ладошек и пальчиков ребенка!

Подбирайте предметы, различные по материалу, фактуре, массе, плотности, упругости.

Ваши игры с каждым месяцем становятся все более разнообразными и увлекательными.

Удивительные бутылочки

Насыпьте в небольшие пластиковые бутылочки мелкие яркие предметы, например бисер или пуговицы. Он будет с интересом рассматривать, как содержимое перемещается внутри, и трясти, извлекая звуки. Малышу эта игра доставить удовольствие.

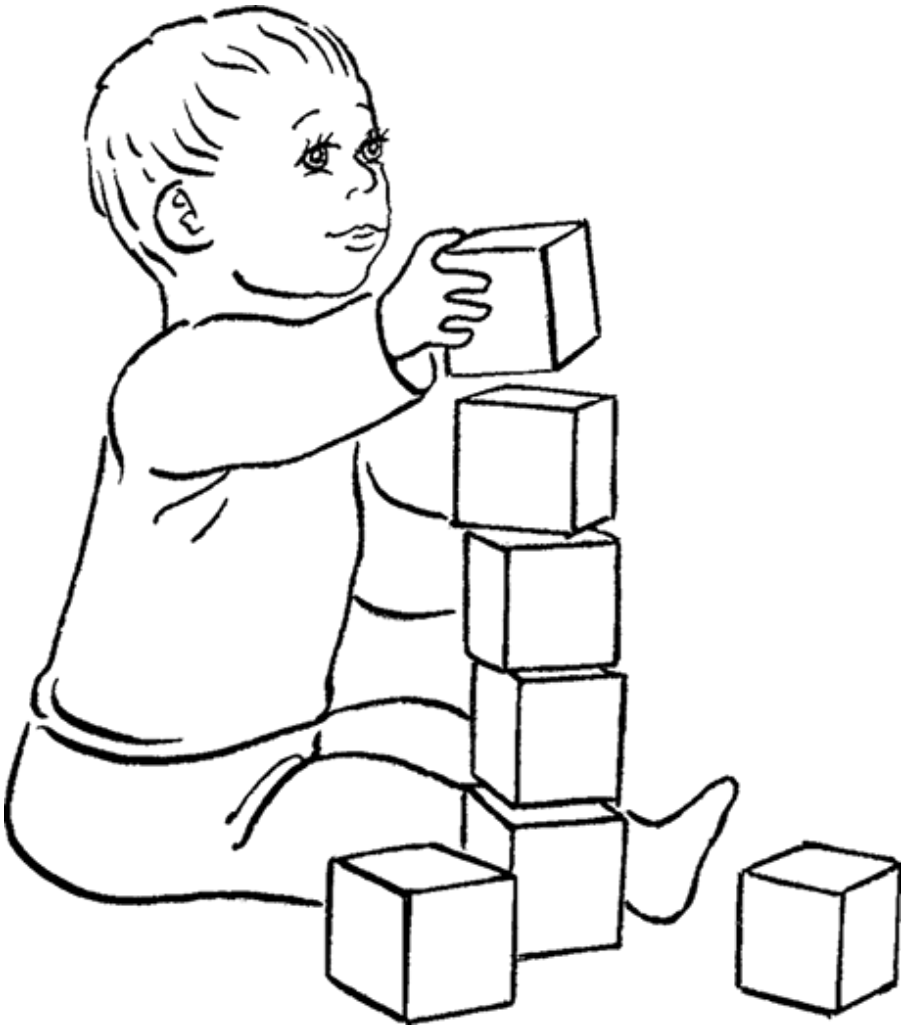
Две игрушки на веревочке

Возьмите две игрушки, свяжите их между собой и отдайте ребенку. Он увидит, что если потянуть за одну, то другая последует за первой, и наоборот.

Башня из кубиков

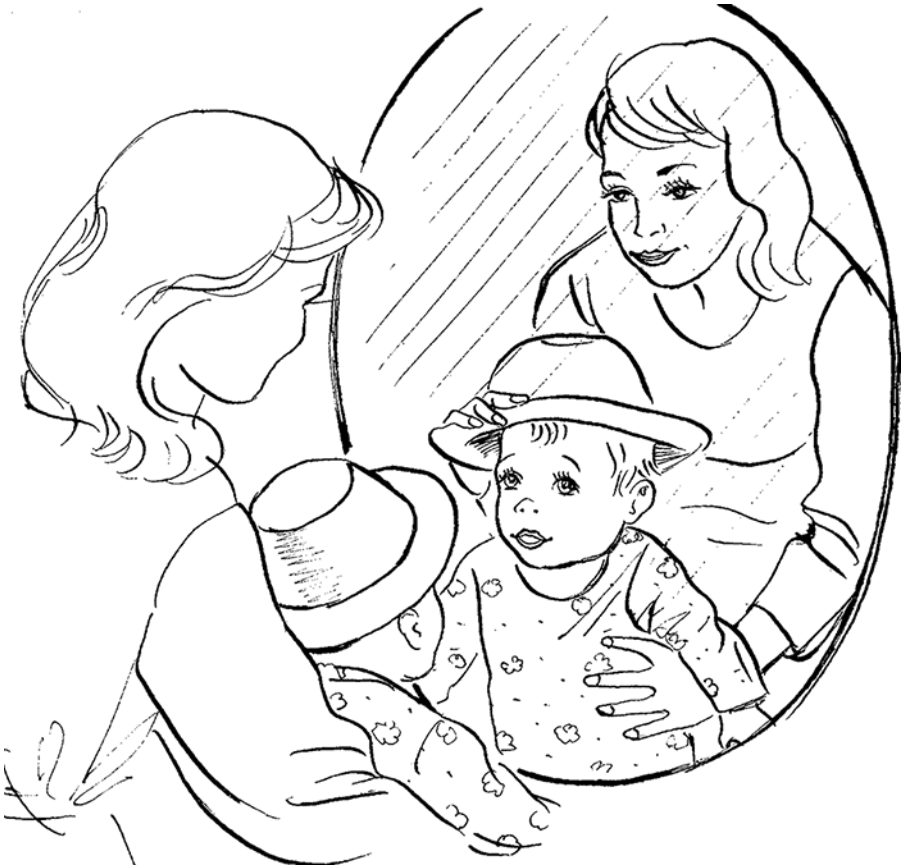
Постройте башню из кубиков, показывая, как они ставятся друг на друга.

Скорее всего, ребенок сломает башню, но вы повторите ее строительство еще раз. Ему будет интересно следить за тем, что вы делаете и как на его глазах появляется высокая башня из множества предметов. Давайте ему в руки кубики и побуждайте его присоединиться к этому занятию.



Кто это?

Подойдите с ребенком к зеркалу. Посмотритесь в него и спросите: «Кто это?» – показывая на отражение малыша. Наденьте на малыша шляпу и снова спросите: «Кто это?» Затем заново снимите ее. Для него это будет настоящим открытием: заинтригует смена собственного облика.



Развиваем понимание речи взрослого и активизируем речь ребенка

Развивайте у ребенка понимание простых слов-жестов и подражание им: «ладушки», «дай ручку», «до свидания».

Новые детали

Малыш может уже воспринимать детали игрушек, и вы можете расширять его представление о предметах. Например, на тех игрушках, которые изображают некие живые существа, можно показывать и называть «глазки», «носик», «голова», «ручки-ножки». Также вы можете при этом показывать эти части тела на малыше, а потом на себе.

Через некоторое время можете задавать ребенку вопросы на эту тему: «Где у собачки глазки, носик, ушки, хвостик?» Также спросите: «А где у (имя) ротик, носик, глазки, ушки?»

и «А покажи, где у мамы ротик, носик, глазки, ушки?».

Что это?

Рассказывая о предметах, используйте краткие диалоги как вопросы и ответы: «Что это?» – «Машинка». – «Как она гудит?» – «Би-би».

Би-би бух!

Предложите воспроизвести звукосочетания и слова, называя игрушку и действия с ней («дай», «иди», «бах», «упала»). Обязательно произносите и полное, и короткое названия игрушки: «машина би-би», «собачка ав-ав».

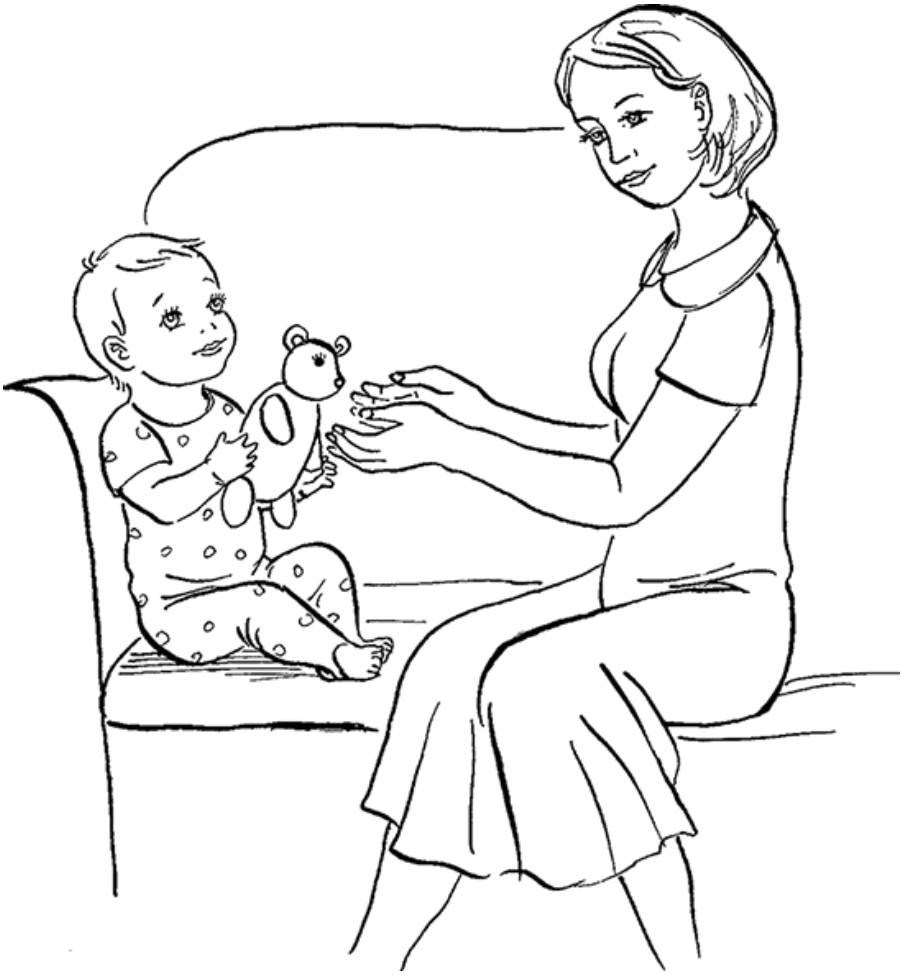
Перекличка

Речевое развитие ребенка становится активнее. Вы уже отчетливо слышите, как он произносит а-да-да-да, а-та-та-та, а-ма-ма-ма, а-па-па-па и т. д. Сначала повторяйте звуки, которые он уже освоил, а затем добавляйте новые: на-на, та-та, га-га-га, да, ка-ка, а-дэ-дэ. Произносите слоги то коротко по отдельности, то нараспев и вместе, перекликаясь в диалоге. Устраивайте традиционную «перекличку», повторяя те звуки и слоги, которые ребенок сейчас сам постоянно произносит.

Чтобы настроить его на подражание, склонитесь над ним, чтобы он видел ваше лицо, мимику и рот. И попробуйте пообщаться с малышом на его «языке», чередуя разные интонации и говоря с разной громкостью.

Дай!

Попробуйте привлечь ребенка к совместным действиям. Учите его реагировать на слова, которые раскрывают смысл действия, например: «дай», «возьми», «положи». Самое простое слово «дай». Когда играете с ребенком, просите его дать вам игрушку, которая в этот момент находится у него в руках. А отдавая ее, говорите: «На!»



Передавайте друг другу предметы, сопровождая словами «дай» и «на»

Маленькие сценки

Также вы можете разыгрывать маленькие театральные сценки, используя сюжетную игрушку. К примеру, возьмите кошку и расскажите: «Киска «мяу-мяу», киска пришла, ушла, спряталась, появилась, прыгнула, упала, побежала».

Для таких сценок подойдут и другие игрушки: слоник, самолет, машинка.

Девятый месяц

Физическое развитие ребенка

Ваш малыш вступает в новый возрастной этап – заканчивается еще один триместр первого года жизни. Специалисты, медики и психологи, не случайно делят первый год жизни на триместры, или четверти. Ведь каждые три месяца – от рождения до трех, от трех до шести, от шести до девяти и, наконец, от девяти до двенадцати – означают определенный этап, в каждом из которых ребенок достигает новой ступени развития.

> *Особенность этой четверти года – так называемая вертикализация, или, проще говоря, умение стоять вертикально у опоры. В этом возрасте многие дети пробуют передвигаться. Они осторожно, но с явным интересом переступают вдоль опоры.*

Может быть, ваш ребенок еще не встает на ножки, но зато очень хорошо и быстро передвигается на четвереньках. Не волнуйтесь! Он может встать в следующем месяце. Такое часто бывает с флегматичными детьми – наблюдая за развитием, учитывайте темперамент вашего малыша.

> *В первые шесть месяцев большинство детей удваивают свои параметры роста и веса с момента рождения, а к году – утраивают вес.*

Конечно, можете проконсультироваться у врача по этому поводу, чтобы быть уверенной в нормальном развитии ребенка. Но если в целом он развивается хорошо, возможно, что вашего флегматика нужно просто активизировать разными способами: делать с ним гимнастику, учить вставать, тянуться за игрушкой. В общем, тормошить его.

> **К концу девятого месяца жизни вес ребенка в среднем 8–9 кг, а рост – 70–73 см. Большой родничок может быть почти закрыт или еще иметь размеры до 0,5 × 1 см.**

Большинство малышей в 9 месяцев стараются стоять на ногах

Часто родители первенцев начинают волноваться из-за того, что раньше малыш хорошо рос и активно набирал вес, а тут в 9 месяцев вдруг все остановилось. Не удивляйтесь, именно на девятом месяце жизни у детей часто бывает пауза в физическом росте.

Вообще дети растут скачками: иногда вы несколько недель не замечаете ничего нового, а потом вдруг раз! И кажется, что ваш ребенок вырос за одну ночь.

Если раньше большинство малышей подрастали на 2–3 см в среднем каждый месяц, то теперь темпы замедляются. Они могут прибавлять всего по 1,5 см

в месяц или и того меньше. И если раньше прибавка в весе составляла около 800 г, то со второго полугодия она обычно снижается до 400–500 г в месяц.

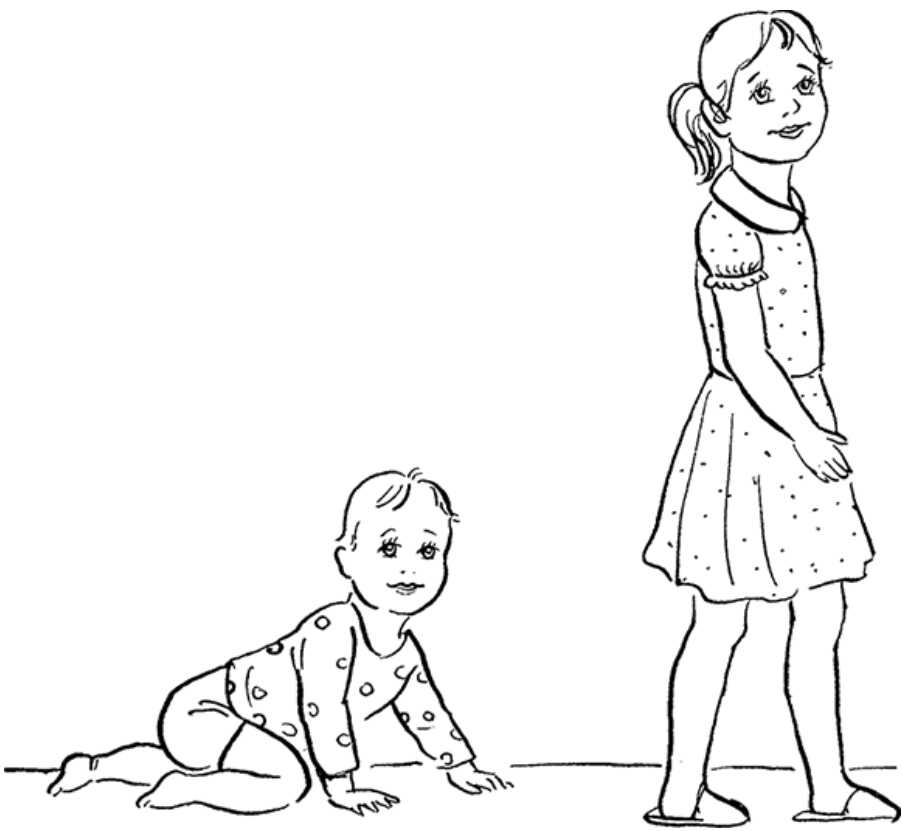
Моторное развитие

Достичь желаемого ребенок в этом возрасте старается всеми средствами, которыми владеет. В первую очередь это активное ползание и попытки дотянуться. Он по-прежнему тренирует знакомое ему чувство равновесия, учится стоять без опоры и даже пройти, сделать несколько самостоятельных шагов.

Если в семье есть старшие дети, стремление младшего к ходьбе стимулируется подражательным поведением. Он, как маленькая обезьянка, повторяет за братьями и сестрами их движения и даже некоторые особенности поведения.

Возросшая активность и **умение подтягиваться на руках** позволяют малышу освоить первый уровень пространства, где он живет. Ведь теперь он может дотянуться до всего, что находится на уровне его роста и чуть выше.

Развивая свои навыки, ребенок делает активные попытки взбираться на кресла и диваны. Он уже знает расположение всех комнат в доме, их назначение.



Мелкая моторика рук развивается: ему очень нравится открывать и закрывать крышечки, вынимать из баночек и коробочек мелкие предметы и вкладывать их обратно, надевать кольца на пирамидку и разбирать матрешку.

В этом возрасте многие дети проявляют особый интерес к мелкому мусору на полу. От их острого взгляда и цепких пальчиков ничего не ускользает. Убирайте мелочь, чтобы эти находки вы потом не вытаскивали изо рта малыша.

Маме сейчас, конечно, важно усиливать бдительность и максимально освобождать пределы досягаемости ребенка от всех опасных и нежелательных предметов.

Кормление

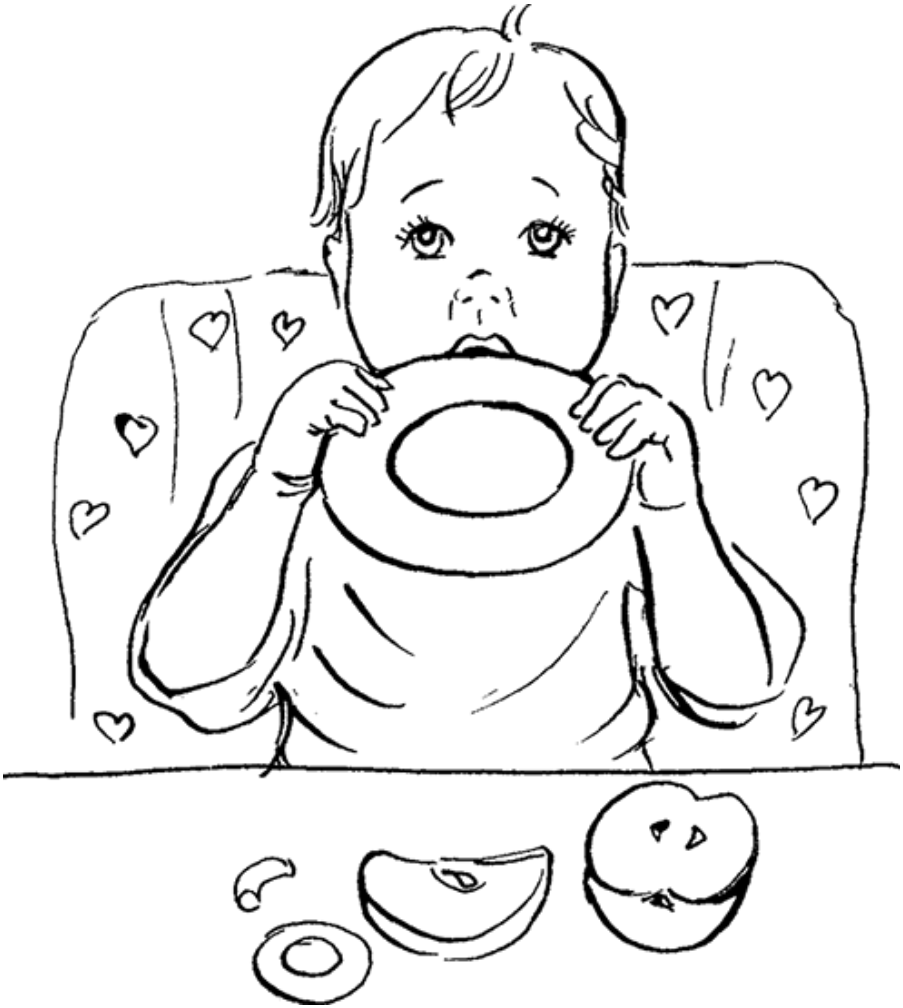
Во время сосания груди малыш может из чувства большой радости и удовольствия похлопывать вашу другую грудь.

Часто в этот период у мамы уменьшается количество молока. Но в любом случае постарайтесь сохранить хотя бы два кормления в сутки – утром после пробуждения и вечером перед сном.

Если количество молока стремительно снижается, замените его адаптированной смесью или кисломолочными продуктами в одно утреннее кормление, а через 7–10 дней – и вечернее.

Но все же у женщин, желающих кормить грудью, молоко сохраняется. Тогда нужно сочетать грудное вскармливание с прикормами. Днем дополняйте грудное кормление другой взрослой пищей, к которой малыш привыкает все больше.

Рацион ребенка остается прежним. Если прикормы шли по обычному графику, ребенок не реагировал на них аллергиями, можете дополнительно ввести мясо птицы (курица, индейка) и новые овощи. Также 1–2 раза в неделю можно начать давать вместо мяса нежирную белую рыбу типа трески, минтая, хека в чистом виде или, например, в виде фрикаделек. Овощи, которые вы даете малышу, протирать уже не нужно – просто разминайте вилкой.



Ребенку требуются твердые продукты для развития жевательных мышц

Если до этого месяца малыш питался в основном консервированными пюре и кашами быстрого приготовления, теперь можно постепенно заменять их блюдами, которые вы готовите сами.

Но помните: пища должна быть пресной с добавлением небольшого количества растительного масла. При варке овощей можно подсолить воду, но в готовые овощи соль лучше не добавлять.

Дети в этом возрасте быстро распознают соленый вкус и начинают отдавать ему предпочтение, что может сформировать не совсем здоровые привычки питания в последующем. Других добавок быть не должно вовсе.

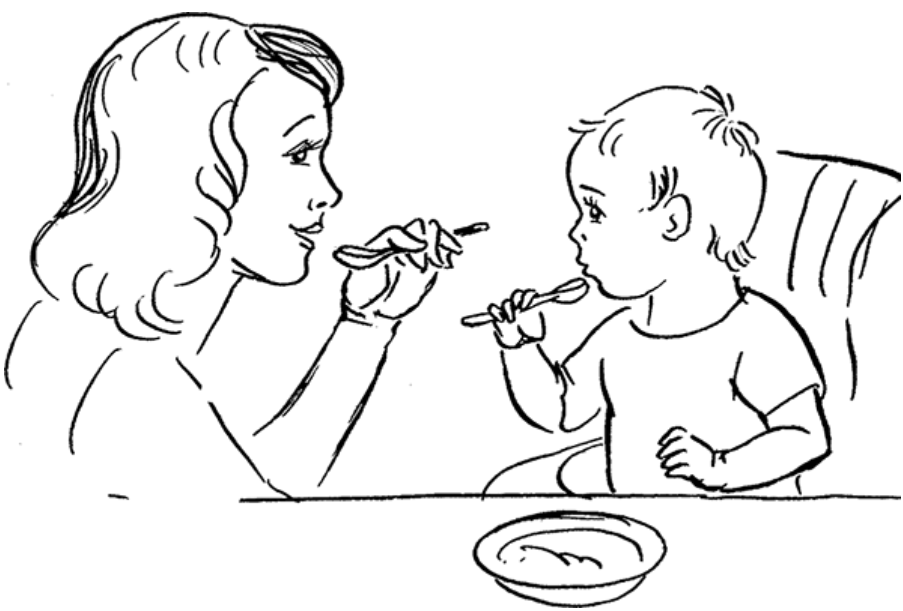
Неправда, что пик желудочно-кишечных инфекций приходится на летнее время. Риск этих заболеваний сохраняется в течение всего года. Нужно обращать внимание на качество продуктов, которые вы используете для себя и ребенка.

Соски-пустышки

Если вы даете малышу соску-пустышку, регулируйте время ее нахождения во рту. С закрытым ртом учиться разговаривать сложно, даже в столь юном младенческом возрасте. Еще учитывайте, что соски влияют на формирование прикуса.

Знакомство со «взрослой» посудой

Во время кормления дайте малышу в руку **чайную ложечку**. Пусть он еще не знает, как с ней обращаться, но начнет этому учиться. Первым делом он ею хорошенько постучит, как с любой игрушкой. Покажите, что нужно делать, помогите самому взять с тарелочки пищу и донести до рта.



Первые тренировки с ложкой лучше проводить с теми блюдами, которые ребенок любит. Не ждите сразу ошеломляющих результатов: каша будет падать с ложки и все

вокруг – пол, стол, слюнявчик – будет покрыто ее каплями. Обучение будет проходить с переменным успехом.

Поставьте малышу **специальный детский стульчик**. Он будет узнавать свое место. А если вы наденете ему фартучек и дадите салфетку, начнете прививать и культуру поведения за столом.

Замечено, что чем раньше ребенок осваивается с ложкой, тем быстрее начинает говорить и лучше произносит «трудные» звуки («р», «ш»). Все объясняется просто: взаимодействие языка и ложки, а также умение пользоваться ложкой, которое развивает мелкую моторику, – все это развивает речевой аппарат и стимулирует речевые зоны коры головного мозга.

То же самое вы можете проделать и с чашечкой, из которой он будет учиться пить. Чем старше становится ребенок, тем сложнее отучить его пить из бутылочки. Неловкие ручки еще не могут крепко удержать чашку, все проливается, но спешка не требуется.

Наливайте жидкости совсем чуть-чуть и придерживайте снизу чашку. И хвалите малыша – пусть он знает, как здорово уметь делать что-то еще!

Обычно к полутора годам большинство малышей уже прекрасно пьют из чашки и едят ложкой. Но тренировки можно начинать уже сейчас!

Чтобы ребенок с удовольствием учился пить из чашки, она должна быть легкой, устойчивой и интересной ему. Яркий цвет и простая форма, смешной рисунок привлекут его внимание. А сначала подойдет чашка-непроливайка с ручками по бокам и удобным носиком.

Особенности сна и биоритмы

В этом возрасте ваше дитя спит примерно 14–15 часов в сутки: два дневных сна по 2–2,5 часа и ночной сон 10–11 часов.

Помните, что все дети разные. Уравновешенные, спокойные малыши к концу этого месяца переходят на два дневных сна, увеличивая время бодрствования. Но некоторым, ослабленным и быстро утомляющимся, необходимо три дневных сна.

Особенность прогулок

На девятом месяце прогулки становятся для мам несколько затруднительными. Ведь ребенок пока не ходит самостоятельно, но и сидеть подолгу в коляске уже не желает. И, конечно, вы можете просто довозить малыша до парка и прогулочной площадки, а там уже выходить на волю и начинать ваши бесконечные тренировки в умении стоять и ходить. Пусть он резвится на полянке, ползает по дорожкам или строит куличики в песочнице. Не забудьте про подходящую одежду для таких активных прогулок. Важно, чтобы она позволяла малышу активно двигаться, а вы не переживали из-за того, что она испачкается. Ее можно постирать, а вот постоянные запреты «нельзя» не только сформируют у ребенка физическую скованность и неуклюжесть, но и станут чертами характера.

Простые правила безопасности

Не облизывайте упавшую пустышку. Во рту у взрослого бактерий во много раз больше, чем на полу, и вы можете передать их ребенку.

Опускайте ребенка в ванну всегда с противоположной от смесителя стороны, чтобы обезопасить его от случайных горячих капель.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Врачебный осмотр обязателен. К концу девятого месяца ребенок должен стараться добраться до игрушки, которая находится за пределами его досягаемости, а также искать упавший предмет.

Если вам кажется, что малыш не достиг одного из основных показателей общего развития, проконсультируйтесь на всякий случай с врачом. Но реальные проблемы встречаются редко.

Учтите, что недоношенные малыши достигают основных показателей позже своих сверстников, чаще всего они догоняют их ближе к своему биологическому возрасту, а порой с еще большей задержкой.

Вам точно нужно обратиться к врачу, если к концу девятого месяца ваш ребенок:

• не предпринимает попыток двигаться вперед или вставать на ножки;

• не произносит никаких звуков: не бормочет, не лепечет на своем языке;

• не может сознательно схватить заинтересовавший его предмет;

• не провожает людей и предметы взглядом;

• не проявляет интереса к игре в прятки и всему новому.

Психоэмоциональное развитие

Ваш малыш активно путешествует по дому. Мамину грудь он вспоминает, когда проголодается или вдруг случайно ударится или чего-то испугается. Он сразу вспоминает про свой «островок безопасности».

Не стремясь активно «на ручки» к маме, малыш тем не менее, как маленький хвостик, везде следует за ней, не выпуская ее из своего поля зрения.

У него все активнее проявляется и **подражательное поведение**. Ему интересно повторять действия взрослых, благодаря чему появляются первые бытовые навыки. Например, по своей инициативе он может неожиданно для вас положить вещи на место.

С другой стороны, малыш может «хулиганить», провоцируя на конфликт, в первую очередь чтобы убедиться в безграничной любви к себе. И если ваш хулиган постоянно умудряется брать в руки опасные предметы или ломает что-то хрупкое, выработайте в себе мудрый родительский навык.

Не запрещайте, не ругайте ребенка, а легко и ненавязчиво заменяйте их на другие, более интересные для малыша игрушки – просто покажите ему их и **переключите внимание ребенка с опасного предмета на безопасный и интересный**. Он сразу захочет его схватить. Вам понадобится этот навык до тех пор, пока ребенок не научится понимать речь взрослого и осознавать запреты, которые вы сможете объяснять.

Эффективность запретов распространяется только на те вещи, опасность которых вполне реальна для малыша: горячий утюг или плиту, острый нож или ножницы. Дети быстро запоминают, что для них представляет опасность.

Подобные умения – это искусство разрешения острых ситуаций мирным путем, ведь конфликты, громкая ругань воспринимаются малышом не иначе как горе, ведь они рушат все

его представления о любящих родителях. И, кроме того, он не понимает, что, из любопытства поломав ваш телефон, он принес страдания и боль вам.

В такие моменты он может просто испытывать ощущение ненужности и беззащитности, отверженности и непонимания. И, не понимая ничего, он провоцирует родителей на новый конфликт, чтобы убедиться и проверить: он все-таки нужен маме и папе и они принимают его таким, какой есть.

Ваш малыш настолько взрослый, что уже хорошо понимает, когда вы уходите. Оставшись на попечение бабушки, он может проверить весь дом, заглядывая во все уголки, чтобы убедиться, что вы действительно ушли.

Первые слова

На девятом месяце ваш малыш может порадовать вас первым словом. У каждого ребенка оно свое. У кого-то это «мама», у другого «папа», у третьего «баба» или даже «Маня», если так зовут любимую тетю, с которой он проводит много времени. Но, конечно, такие успехи в речи делают дети, с которыми регулярно общаются взрослые. Большинство малышей уже хорошо знают свое имя и реагируют, когда к ним обращаются.

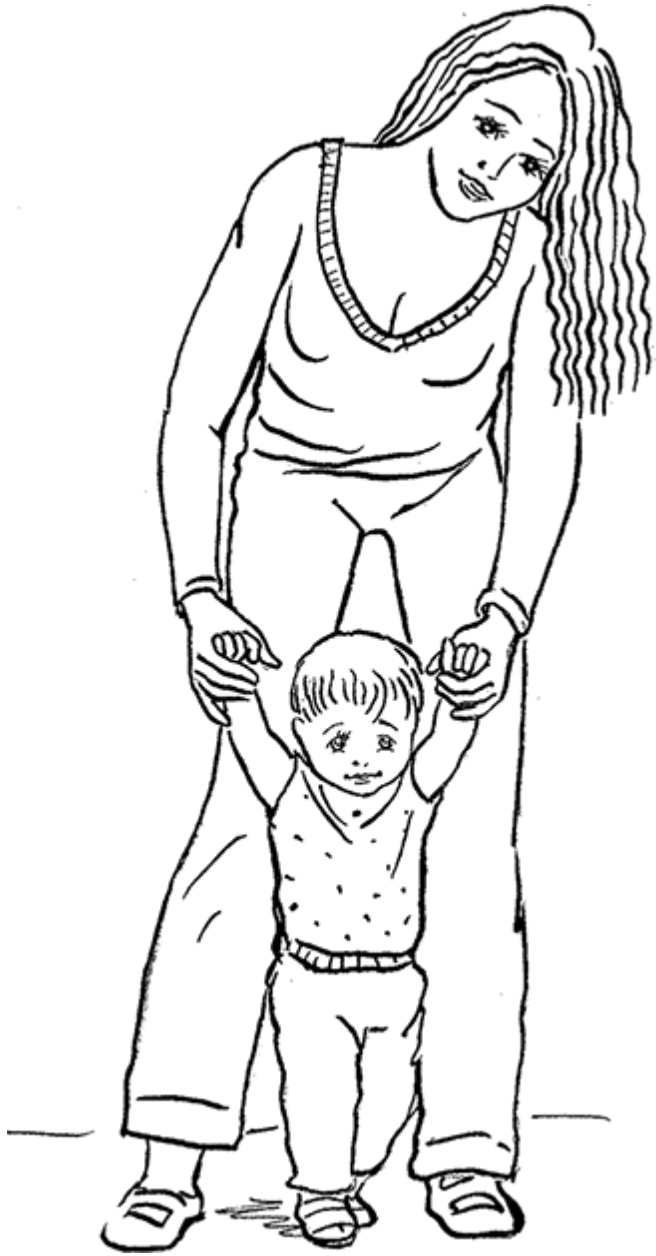
Развиваем малыша и играем с ним

Развиваем движения

В этом месяце поддерживайте стремление вашего малыша к ходьбе.

Ходьба с поддержкой за руки

Поставьте ребенка на пол спиной к себе и, держа его обе ручки за кисти, не спеша делайте шаги вместе с ним. И не тяните ребенка за руки вперед. Дайте ему возможность спокойно, не торопясь, передвигать ножки. Для начала достаточно и 10 шагов.



Правильная поддержка ребенка во время ходьбы

Сопровождайте свои действия, например, таким стишком:

Раз шажок! Два шажок!
Левый! Правый сапожок!
Я учу (Алёшку)
Топать понемножку!

«Догоню-догоню»

Потопайте ногами около ползающего на полу ребенка, приговаривая: «Догоню-догоню». Он засмеется и попытается отползти от вас. Побегайте за ним, побуждая его двигаться.

Первые горки

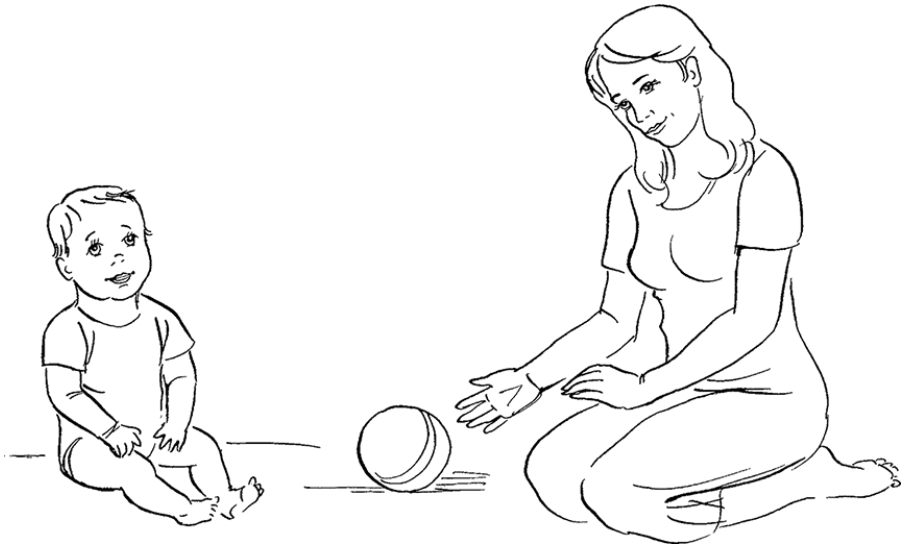
Учите малыша преодолевать препятствия. Сделайте небольшую горку из подушек и одеял, полазайте среди них, переползайте вместе через высокие пороги. Если у вас есть маленькая детская горка, стимулируйте его вползать по ее скату, а затем спускаться или подниматься по лестнице, держась за перила.

Игра с мячом «Делай, как я»

Играйте вместе с ребенком в те игрушки, в которые можно играть вместе, например катать друг другу мяч или машинку.

Сядьте друг напротив друга и сначала давайте, а затем забирайте у него мяч.

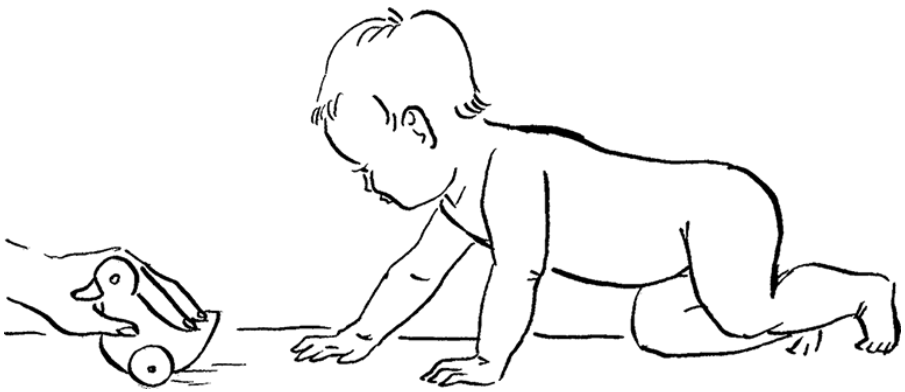
Пробуйте подавать его с разных сторон. Повторите 4–6 раз.



Ходьба на четвереньках за игрушкой

Поставьте малыша на четвереньки и положите перед ним игрушку. Пусть он двигается вперед к ней.

Когда он доползает к ней, поздравляйте малыша. Повторите 4–6 раз, отодвигая снова игрушку на небольшое расстояние.



Игры с разными предметами

Развитие идет полным ходом. Если вы накроете игрушку платком, малыш уже знает, что она никуда не исчезла, а находится там.

Предметы он берет указательным и большим пальцами. И не выпускает их из рук, и делает это более умело, осторожно

разжимая пальцы, не отбрасывает вещь от себя, как делал это раньше.

Игрушки с подвижными частями

Игрушки с клавишами, педалями, ручками, различными выключателями позволяют малышу сразу видеть результат своих действий.

Коробочка с крышкой

Покажите, как можно открывать и закрывать коробочку. Положите в нее игрушку, шарик и потрясите. Она будет греметь внутри и заставлять малыша проявлять любопытство.

Гирлянды

Сделайте гирлянды из маленьких коробочек из-под йогуртов, кефира, соков. Для этого проделайте в них отверстия толстой иголкой или шилом и нанижите их на веревку. Привяжите гирлянду между ножками стула, чтобы передвигать туда-обратно, или таскайте за собой, как паровозик с вагончиками. Гирлянда из игрушек может надолго занять ребенка.

Игрушки в гирлянде

Игрушки небольшого размера привяжите на ленту или толстый шнур длиной 1,5–2 м, опустите в ведерко и покажите ребенку. Затем извлекайте их оттуда по одной, потягивая за конец. Вытянув все игрушки, загляните в пустое ведро и скажите: «Нет игрушек», – и разведите руками.

Развивайте мелкую моторику рук

Минимальный набор игрушек в этом месяце – это пирамидки

из 4–6 колечек, мисочки или коробочки, которые можно вкладывать друг в друга, разноцветные пластмассовые кубики, детское пианино, из которого можно извлекать звуки.

Также используйте мягкие игрушки, коробочки с вкладышами, мячики разного размера, игрушки с колесиками. Все эти игрушки побуждают ребенка к действию.

Вкладыши

Это одна из интересных игр сейчас, когда одни предметы можно помещать в другие или друг на друга. Ребенок так изучает свойства предметов, видит соотношение их величины и размеров.

Игра «Чудесное колечко»

Нанижите на глазах у малыша большие кольца с большим отверстием на палочку и предложите ему их снять. Если нужно, помогите ему, направляя его ручку к кольцу.

«Собери тарелочки»

На глазах у ребенка соберите в стопочку тарелочки, а затем по одной снимайте и снова складывайте их. Предложите ему взять в руки одну тарелочку, пусть он повертит ее в руках, перекладывает из руки в руку или откладывает. Передайте так все тарелочки по очереди. Затем предложите малышу взять одну из них. Обычно он берет по одной и разбрасывает их. Предложите ему 1–2 тарелочки положить сверху в стопку.

Колпачки

Покажите, как один колпачок надевать на другой, и предложите сделать то же самое. Малыш захватывает один колпачок сверху, снимает и обнаруживает под ним другой и т. д. Так он учится выполнять последовательные действия.

На кухне

Дайте ребенку возможность играть на кухне, когда вы занимаетесь хозяйством.

Кастрюли различных размеров, ложки и крышки – все эти предметы очень увлекательны, и, оказывается, ими можно играть даже одновременно: складывать, стучать, перекладывать, узнавая

свойства пустого и заполненного пространства.

Лучше всего для этих игр подойдет пластиковая или деревянная посуда.

Сейчас самое время использовать пальчиковые краски. Ими можно рисовать и вам, и ребенку.

Освободите пространство, посадите малыша на ватман и дайте ему краски. Пусть он оставляет на листе следы: его увлечет этот процесс.

Затем возьмитесь за дело сами: дорисуйте следы, нарисованные малышом до завершенных образов, например рожиц, цветочков, солнышка. Обмакните ножки или ручки ребенка в краску, чтобы

запечатлеть на бумаге его пяточки и ладошки.

Чудесные коробочки

Найдите небольшие пустые коробки из-под разных продуктов – чая, сыра, йогуртов, – положите в них мелкие игрушки различной фактуры и погремите ими.

Разные игрушки – один шарик в коробке, много шариков или тяжелая игрушка – будут производить разные звуки, в которые можно вслушиваться и пытаться понять, какая игрушка находится внутри каждой коробки. Спросите малыша интригующим голосом: «Что у нас в коробке?» После этого откройте ее и радостно сообщите, что там лежит.

У ребенка в таких упражнениях активизируется память, он запоминает, какие звуки производят разные предметы в коробках.

Развиваем понимание речи

Называйте малышу хорошо знакомые предметы, людей. Учите его по вашей просьбе подавать игрушку, платочек, протягивать ручку.

Обычно в этом возрасте малыши охотно откликаются на предложение поиграть в «ладушки», прятки и «ку-ку», «Идет коза рогатая», «Догоню-догоню».

Во время игры сопровождайте действия свои или ребенка словами:

- постукивает, говорите «тук-тук»;
- прячет игрушку – «тю-тю»;
- находит ее – радостное «а-а-а»;
- кукла пляшет – «ля-ля»;
- укладываем спать – «баю-бай»;
- кукла идет – «топ-топ»;
- села – «сиди»;
- встала – «оп!»;
- упала – «бух!»;
- плачет – «бо-бо».

Чтобы привлечь внимание малыша, показывайте маленькие представления, в которых можно называть действия короткими

словами. Например, кошка бежит за мышкой и прячется или мишка едет на машинке.

Дети лучше запоминают то, что вызывает у них яркие эмоции, например неожиданное появление и исчезновение предметов. И если вы называете при этом предмет или действие, малыш запоминает слова.

Если вы хотите показать игрушку, вытащите ее неожиданно из-за спины. «Где киса? Нету. Вот киса!» Пусть игрушка начнет активно «общаться» с малышом: «киса прыгнула на ножки», «птичка села на ладошку» или «села на голову».

Малыш будет смотреть на игрушку, ваши действия и запоминать простые фразы и названия.

Картинки на стене

Повесьте на стене большую картинку с изображением животного: собачки, зайки, мишки или петушка. Время от времени подходите к ней вместе с ребенком, чтобы поговорить с ней, как с живым существом. Погладьте по картинке – «Гладим

собачку», постучите по ней – «Уходи, собака!», протяните сухарик – «На, собака, кушай». Одушевляйте нарисованную собачку, и малыш будет с большим любопытством наблюдать за ней.

Развиваем активную речь

Привлекайте внимание ребенка к тому, как вы произносите короткие облегченные слова. Пусть малыш следит за вашими губами. Показывайте ему простые упражнения с языком – они развивают артикуляционную моторику речевого аппарата ребенка.

«Балаболка»: быстро двигайте языком по верхней губе вперед-назад – бл-бл-бл.

«Лошадка»: цокаем язычком, прищелкиваем.

«Поцелуй маму»: причмокиваем губами.

«Пузырь»: надуваем щеки, ударяем по ним, пузырь лопается.

Вызывайте подражание простым словам. Сидя с ребенком, устройте его на своих коленках и, подпрыгивая вместе с ним, в ритм движениям произносите различные слоги:

- «да-да-да, ду-ду-ду, ма-ма-ма»;
- поехали – «но-но-но»;
- стоп – «тпру-тпру»;
- поскакали – «гоп-гоп-гоп»;
- упали – «бух»;
- подбрасывайте на коленях – «прыг-скок, прыг-скок»;
- качайте на ноге – «о-о-о-ой»;
- подбрасывайте в воздух – «у-у-ух!»;
- изобразите часики: покачивая ребенка из стороны в сторону, произносите «тик-так-тик-так».

После каждой фразы с одними слогами нужно останавливаться и делать небольшую паузу, чтобы малыш смог подражать вам.

Десятый месяц

Физическое развитие ребенка

Моторное развитие

Вполне вероятно, что ваш малыш начнет, держась за опору, делать первые шаги. А некоторые, особо прыткие, могут уже ходить самостоятельно. Когда они чувствуют себя уверенно в своем новом достижении, то упражняются все больше и чаще, начиная с небольших расстояний. Вскоре вы обнаружите, что ваше дитя шагает уже по всему дому.

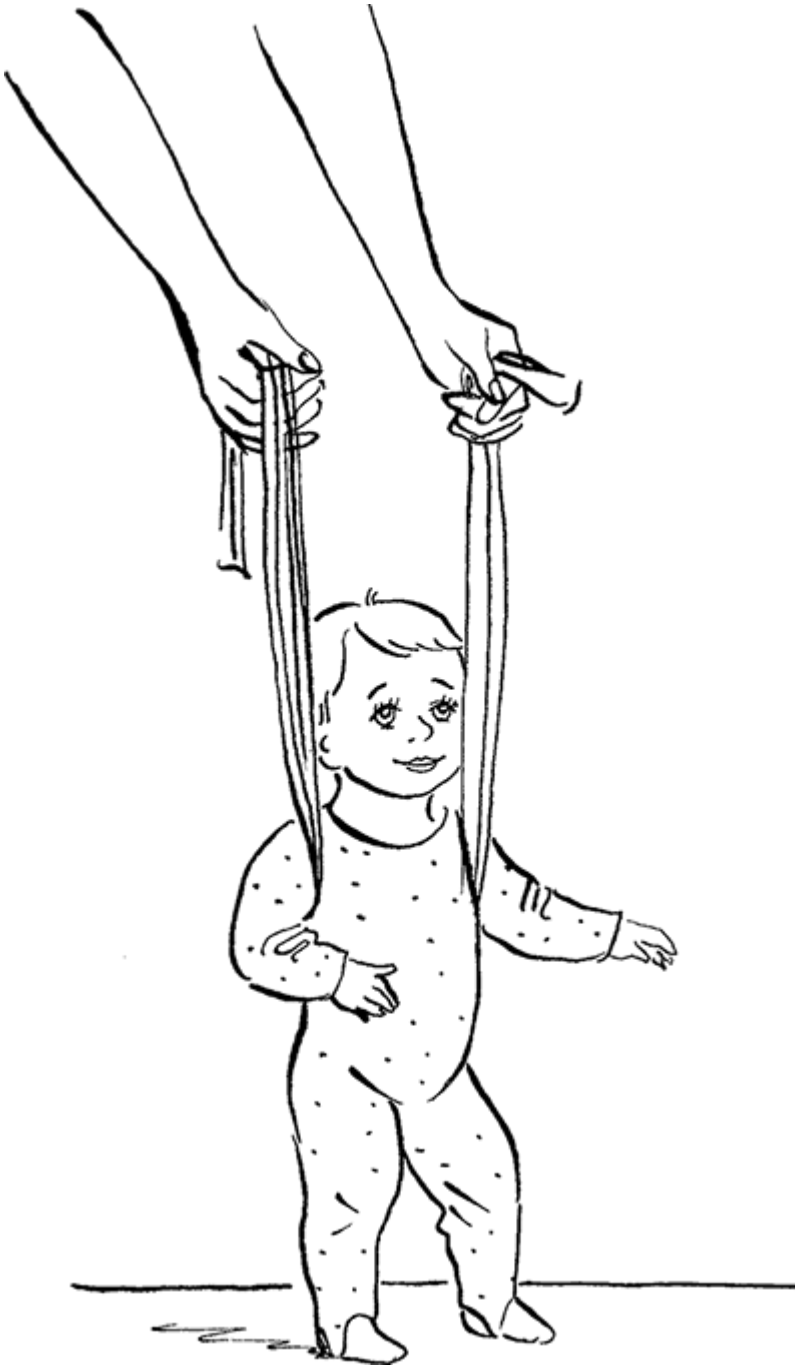
Конечно, для родителей важно поддерживать эту обретенную свободу передвижения. **Занимайтесь с малышом целенаправленно: пусть он шагает вначале от мамы к папе и обратно, вы увидите, какую радость ему это доставляет.**

Если он еще не может ходить, не отчаивайтесь. Это вовсе не признак позднего развития, а один из вариантов нормы. Он все равно старается совершенствовать то, что уже умеет: начнет отрывать ручки от опоры, чтобы постоять; держась одной

рукой, попробует переминаться с ноги на ногу, приседать и подниматься. Это подготовительный этап к самостоятельному хождению, как все, что он делал прежде. Поощряйте его чаще.

Малыш встает с пола, опираясь на ручки

Есть разные способы помочь. Держите малыша своими руками за обе ручки. Сделайте из длинного полотенца или обзаведитесь специальным поводком-шлейкой (вожжами из широкой тканевой ленты). Протяните ее под мышками, а затем отпустите передвигаться самостоятельно, держа концы в своих руках.



В этом положении ваша спина не так сильно устанет от постоянно согнутого положения. Более того, именно такой способ формирует правильную походку у вашего ребенка.

Обучая малыша ходить, приговаривайте

ритмичную считалочку: «Раз-два-три-четыре, Ваню мы ходить учили», и т. п.

Первая обувь для первых шагов малыша

Как только ребенок попытается сделать сам первые шаги, родители должны позаботиться о его обуви. Это важно, ведь от качества первой обуви зависят и правильное развитие стопы и голеностопа, и позиция позвоночника, и походка.

Оптимальная обувь для первых шагов малыша – жесткая, с фиксированным подъемом, высоким жестким задником, каблучком высотой 0,5–0,8 см и, конечно, кожаная, потому что пропускает воздух. Она должна быть со шнуровкой, которая четко будет фиксировать еще слабый голеностоп ребенка.

Что касается супинаторов, их необходимость определит ортопед.

Если подошва ботинок гладкая и скользкая, ее нужно натереть наждачной бумагой.

Если у малыша есть нарушения, например косолапость, плоскостопие или гипертонус нижних конечностей (когда ребенок стремится подниматься на носочки), обувь поможет это исправить.

Кормление и режим питания

В этом возрасте рацион ребенка и его режим питания особо не меняются. По-прежнему малыша кормят пять раз в день – обычно в 6, 10, 14, 18 и 22 часа. Но некоторые дети сами переходят на четырехразовое питание – это не повод для волнений, если ребенок здоров и хорошо себя чувствует.

К полноценным кормлениям обычно добавляют столько же прикладываний к груди по разным поводам. В течение дня малыш постоянно что-то жует, но поощрять это не стоит, чтобы не сбить установленный режим питания.

Не перекармливайте малыша!

Уже доказано, что избыточное питание на первом году жизни в будущем часто провоцирует ожирение и заболевания желудочно-кишечного тракта. Лучше сделать акцент на эстетической привлекательности пищи. Если еда выглядит интересно, малыш будет ее есть с большим удовольствием. И не сбивайте режим перекусываниями сушками между едой.

Ребенок самостоятельно ищет вашу грудь, вытаскивает ее, поднимая одежду. Во время кормления может вынимать ее изо рта, затем вкладывать обратно, теребить, мять и крутить соски.

Не удивляйтесь, если ребенок вдруг начнет менять позу – он может сосать грудь из любого положения, каким бы невероятным оно вам ни показалось.

Характер стула и мочеиспусканий

Для малыша процесс мочеиспускания и дефекации по-прежнему интересен. Он наблюдает за тем, как у него происходят эти процессы, а потом изучает продукты своей жизнедеятельности. Эти действия говорят о том, что со стороны ребенка устанавливается зрительный контроль над мочеиспусканием и дефекацией, он стремится к самостоятельности в осуществлении этих дел. Такое

характерное поведение обычно сохраняется примерно до 1–1,5 лет.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

В этом месяце обычный плановый осмотр. Если возникают какие-то серьезные вопросы или проблемы, требующие консультации специалиста более узкой специализации, тем более записывайтесь заранее на прием. Не забывайте, что все вопросы о питании, прикормах, гимнастике, развивающих играх можно обсудить с вашим педиатром.

Психоэмоциональное развитие

Все, что можно было изучить в окружающем пространстве, по большей части уже изучено. Теперь настает пора полученную информацию расширять, совершенствовать и пополнять новыми сведениями. Если малыш видит, что родители не допускают его в какой-то уголок, конечно же, он приложит все усилия, чтобы попасть именно туда. Здесь ваша задача в том, чтобы умело переключить его внимание, предложив ребенку более интересное занятие.

> *Ваш ребенок уже очень хорошо знает свое тело и даже начинает показывать отдельные его части, если вы попросите. Глазки, носик, ушки, ручки, ножки, животик – все это он показывает охотно, ведь это очередная игра с мамой.*

Малыши в этом возрасте любят подражать взрослым: они пытаются чистить зубы, ведут важные беседы по телефону, варят и мешают кашу в кастрюле, чистят обувь и кладут свои вещи на место, как это делают мама и папа. Лучше, конечно, в этих стремлениях его поддерживать. Тем более в своем стремлении освоить что-то новое он проявляет все больше терпения и усердия.

Ребенок по-прежнему любит играть в «ладушки», прятки и догонялки.

Малыши начинают «разговаривать» по телефону

Любопытно, но малыш становится более терпеливым и к боли. Особенно отчетливо это видно, когда он вместе с мамой находится в людном месте, где много незнакомых людей. Упав или ударившись, он, вместо того чтобы громко расплакаться, оказывается способным сдержаться и просто всхлипнуть.

Дети проявляют **большой интерес к предметам на петлях**, особенно к дверям кухонных шкафчиков. Дети с большим удовольствием раскачивают их взад-вперед. Но важно не прищемить пальчики.

Книжки представляют интерес для детей главным образом потому, что плотные твердые картонные страницы удобно переворачивать «туда-обратно». Так маленькая книжка становится предметом, который позволяет упражнять эти простые двигательные навыки.

Общение и речь

Лепет становится все более четким. У ребенка совершенствуется способность в произношении согласных. Он продолжает развивать речевые навыки и изучает возможности своих голосовых связок. Ему нравится наблюдать за реакцией мамы на свой голос. Он может петь на очень высоких нотах, а иногда просто верещит.

В речи появляются **первые звукоподражательные слова**: собака – ав-ав, корова – му. Если вы попросите его показывать предметы (Где котик? Где стул? Где каша?), он с удовольствием покажет вам их.

Также ребенок уже пытается очень четко произносить простые слоги: «ма», «ба», «па», да», «де». Если малыш еще не подарил вам свое первое слово в прошлом месяце, то в этом сделает это наверняка («мама», «баба», «папа»).

К этому возрасту малыши ощущают чувство ритма. Они улавливают его в музыке, в простых потешках, стихах, колыбельных и даже в сложной поэзии Пушкина или Лермонтова. Учтите это, ведь многие возбудимые дети часто успокаиваются при таких звуках.

Развиваем малыша и играем с ним

Развиваем движения

Не переставайте заниматься гимнастикой – подвижность малышу важно тренировать, эти занятия укрепляют «отстающие» группы мышц, развивают вестибулярный аппарат, координацию движений и умелое освоение своего тела. Что еще вы можете делать?

Сделайте из большой картонной коробки «домик» и покажите, как в него залезать. Этот процесс увлекает. Ведь в «домик» можно забираться, сидеть, прячась от мамы.

Дайте ребенку мелкие коробки. Он с удовольствием их

переворачивает, передвигает с места на место, складывает в них игрушки и вынимает обратно.

Учите малыша вставать без поддержки, протягивая к нему руки или показывая игрушку.

«Путешествуйте» вместе пешком по квартире, держась вдвоем за руки.

Игры с разными предметами

Если малыш еще не брал небольшие предметы двумя пальчиками, большим и указательным, то сделает это наверняка в этом месяце.

Матрешки – прекрасные игрушки, развивающие понятие величины и формы

Чтобы совершенствовать движения рук, давайте малышу одну и ту же игрушку по-разному. Положите ее рядом, чтобы он просто опустил свои ручки и захватил ее сверху. Если положите игрушку чуть поодаль, он постарается захватить ее, как только прикоснется.

Давая игрушки разной формы, вы заметите, что берет он их

тоже по-разному. Учтите это, подбирая разнообразные по форме предметы.

Чтобы развивать и тактильные ощущения, во время купания давайте ребенку дотрагиваться до теплой и холодной воды, опускайте в воду разные предметы и показывайте, как с ними можно играть:

• кружка – переливать воду;

• губка – отжимать и «делать дождик»;

• пластмассовые пинг-понговые мячики и пробки – опускать в воду и смотреть, как они всплывают.

Занимаясь делами на кухне, можете дать малышу в качестве игрушек **цветные прищепки**. Насадите их на края пластмассовой тарелки и предложите снять. А рядом поставьте коробку или ведерко. Пусть он складывает прищепки в емкость.

Такие занятия с простыми двигательными навыками увлекают детей сами по себе. Но следите, чтобы малыш не прищемил пальцы или губы, поэтому не оставляйте его одного наедине с подобными игрушками.

«Входит и выходит»

Дайте ребенку пластмассовую бутылку и ложку. Покажите, как вставляется ручка ложки в отверстие, и погремите ею. Ребенок повторит это. А если ложки будут из различного материала (пластмассовая, деревянная, металлическая), звучание будет различным, и это надолго займет вашего малыша.

Развиваем поисковые действия

Ребенку нравится находить разные предметы – это все та же игра в «ку-ку», только с каждым разом она становится все более сложной, как и его возрастающие способности.

«Откуда звук»

Дайте малышу несколько коробочек, заранее спрятав в одну из них игрушку. Он начнет их перебирать, услышит в одной из них звук и, конечно, заинтересуется, что там лежит.

«Где игрушка?»

На глазах малыша спрячьте под одной из коробочек игрушку, затем поменяйте коробочки местами. Пусть ребенок найдет игрушку, переворачивая коробки или снимая их.

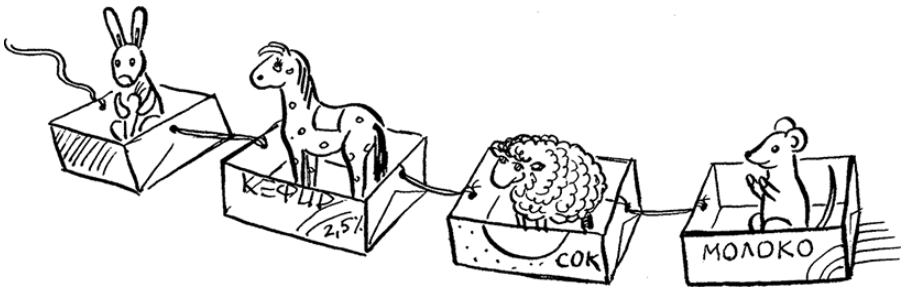
«Найди киску!»

Возьмите одинаковые по размеру, но разные по цвету пакеты из-под молока и сока. Спрячьте в них две-три игрушки и попросите найти определенную игрушку, например коровку или собачку, используя полные и сокращенные слова.

Если вы будете использовать пакеты разной величины, малыш запомнит, где «прячется» нужная игрушка. Вы можете раскладывать по пакетам что-нибудь съедобное: яблоко, сушки или хлебные палочки. Так игра развивает память, внимание и наблюдательность.

«Паровоз»

Сделайте из пакетов вагончики и свяжите их между собой веревкой, чтобы можно было возить. Затем посадите в вагончики разных зверей. Сопровождайте игру соответствующими звуками: «чух-чух-чух», «ту-ту» – и называйте всех «пассажиров».



«Гремящие мячики»

Заверните в мягкую бумагу звучащие игрушки, и у вас получатся гремящие мячики. Ребенок захочет развернуть их и посмотреть, что внутри, чтобы удовлетворить свое любопытство.

Развиваем слуховое восприятие

Запишите на диктофон или кассету разные звуки, например голоса мамы и папы, дедушки и бабушки, самого малыша. Потом дайте ему послушать и спросите, кто это говорит или поет.

Собственный детский лепет, смех, первые слова, услышанные со стороны, понравятся малышу, и он даже может отвечать им, заводя диалог.

Игра с бубном

Украсьте бубен или барабан яркими разноцветными ленточками. Пусть малыш, как и вы, похлопает по нему ладошками, попляшет и покрутит ручкой.

Действия ребенка и свои сопровождайте напеванием мелодии. Покажите, как по-разному они звучат, а ребенок повторит ваши действия, слушая, как различаются эти звуки.

Бубен и барабан можно легко заменить на кастрюли разных размеров. Впрочем, если вы этого не сделаете сами, малыш вскоре сам обнаружит «музыкальные» возможности кухонного инвентаря.

Развиваем зрительное восприятие

Рисование на стекле

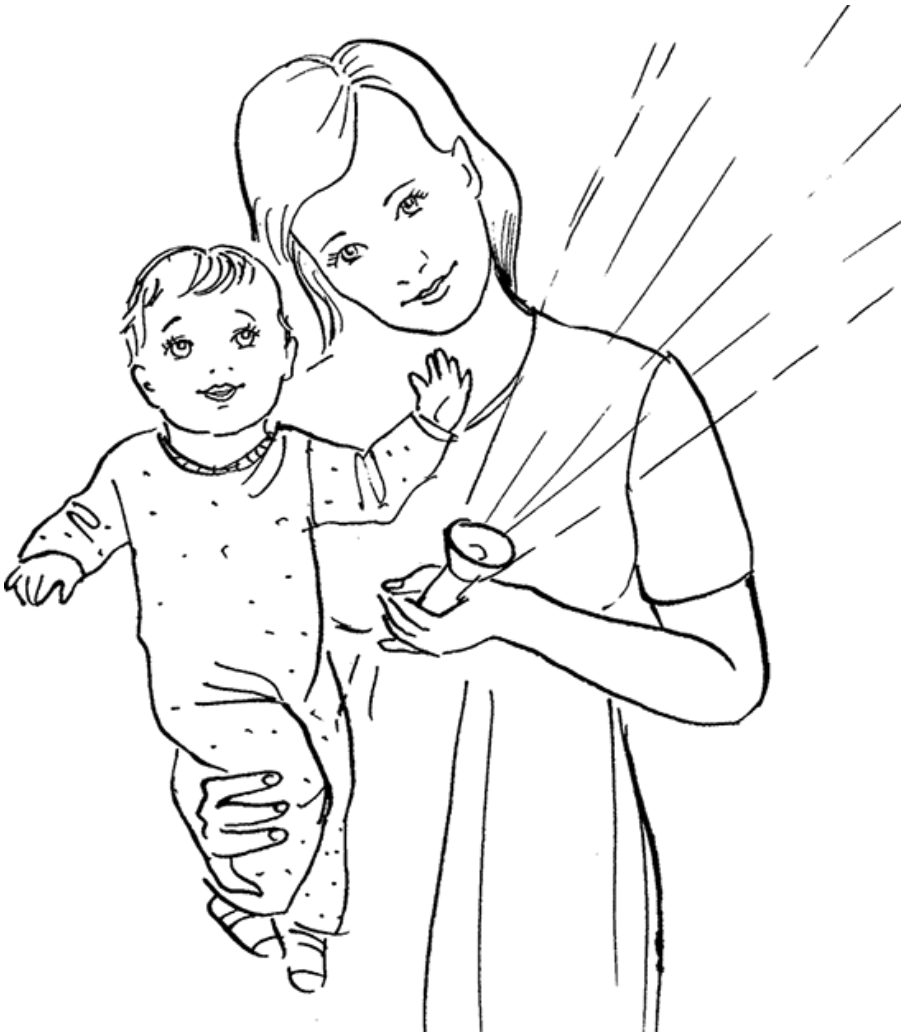
Нарисуйте забавную рожицу на запотевшем стекле и проведите по нему рукой. Пусть малыш повторит ваше действие и увидит след и от своей ладошки.

Кто на фотографии?

Достаньте семейный фотоальбом и найдите тех, кого малыш знает. Назовите их ему и немного расскажите, кто что делает на фотографиях. Попросите показать пальчиком того, о ком вы только что рассказали.

Свет фонарика

Возьмите на руки малыша, включите фонарик и погасите в комнате свет. Малыш увидит луч света в темноте, а вы показывайте, как движется свет, направляя его на разные предметы и называя их. Дайте и малышу фонарик в руки, пусть он тоже поводит фонариком и попробует осветить те предметы, которые только что показывали вы.



Одиннадцатый месяц

Физическое развитие ребенка

Заканчивается первый год жизни – время очень интенсивного развития ребенка. Он все уверенней овладевает вертикальной

позицией, довольно устойчиво стоит, держась за опору одной рукой, а другой в это время свободно действует, например открывая ящики и дверцы. Поэтому будьте осторожны! Оставлять малыша без присмотра не рекомендуется – ведь ему достаточно одной секунды, чтобы опрокинуть на себя что-нибудь.

Очень важно закрыть все розетки специальными заглушками, а все переходники и удлинители разместить на недосягаемом расстоянии от ребенка.

Уберите на недоступную для ребенка высоту лекарства, домашние химикаты, острые и мелкие предметы.

Моторное развитие

Дети этого возраста активно стремятся к тому, чтобы научиться ходить. И конечно, это удовольствие ребенку нужно доставлять.

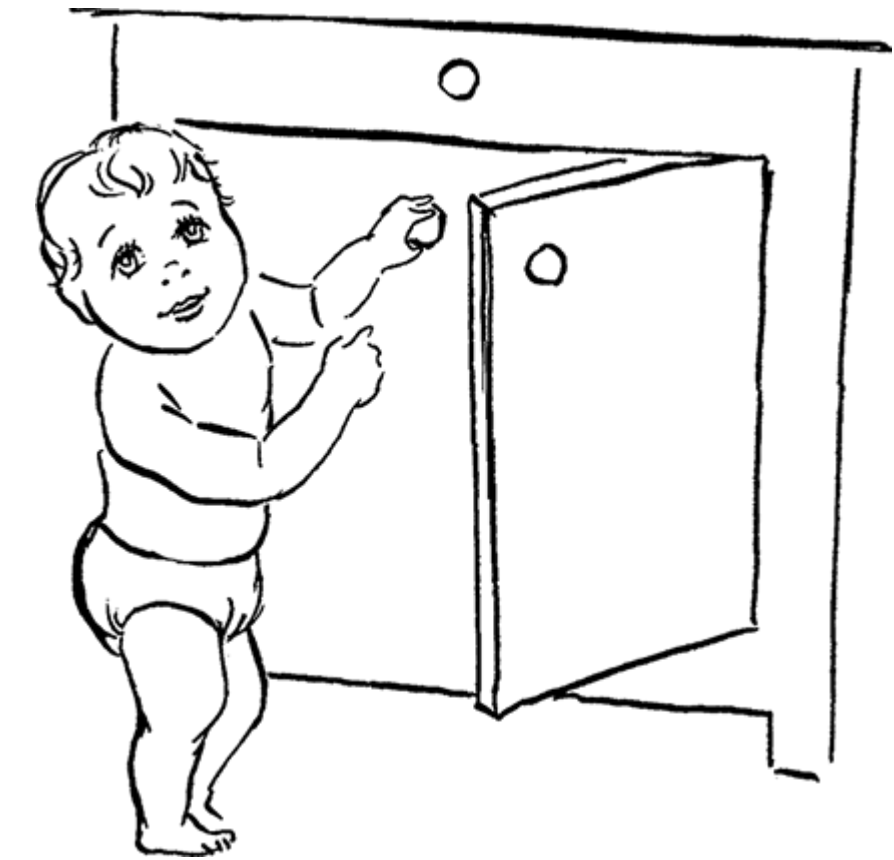
В этом возрасте дети обожают, когда их водят за обе руки

В этом месяце очень многие малыши уже начинают самостоятельно ходить. Но, если этого не случилось, не волнуйтесь! Запасайтесь терпением и продолжайте ваши тренировки. Дети начинают ходить в возрасте от 10 до 13 месяцев.

Если ваш ребенок пока не сделал самостоятельно первые

шаги, то ходить, держась за опору, ему ничто не мешает. Ходит он с каждым днем все уверенней, причем настолько, что уже вот-вот сделает несколько шагов, не держась ни за что. Особенно если в поле его зрения и в пределах досягаемости есть мама или диван – он легко может преодолевать небольшие расстояния между опорами. И порожки ему уже не страшны – он их почти не замечает, если передвигается ползком.

Дети, начавшие ходить раньше, в возрасте 11 месяцев, чувствуют себя на ногах уже очень уверенно и не боятся передвигаться на большие расстояния.



В этом возрасте уже нужно формировать у ребенка адекватную реакцию на слово «нельзя». Произносите его спокойно, но со строгой интонацией. Это первые зачатки внутренней дисциплины, когда малыш начинает понимать, что существуют запреты, и принимает их без бурной реакции протеста. Свои запреты обязательно сопровождайте объяснением. Например, если указываете на ножницы, показывайте эмоциями, мимикой, как может быть больно. Сопровождайте действия

словами, говорите: «Больно, бо-бо».

Уход за ребенком

Кормление и режим питания

Сейчас вы можете начать отчетливо разделять обед на первое и второе блюда. Овощи для первого блюда мелко режутся, а картофель можно просто размять вилкой.

В рационе ребенка появляются первые и вторые блюда

Чтобы формировать у ребенка привычку старательно жевать, грызть и откусывать, давайте еду, для которой требуются эти навыки.

Готовя пюре из овощей, постепенно уменьшайте долю перетертых овощей, пусть они будут нашинкованы маленькими кусочками.

Если ребенок справится с ними, на гарнир можно приготовить не только пюре, но и отварные или тушеные овощи. Кроме овощей, предлагайте полужидкие каши: из гречневого продела, рисовую или картофельное пюре без добавок.

Не все дети охотно едят творог, особенно если в нем нет

сладких добавок, но творожный пудинг или запеканка будет им по вкусу. А поскольку у малыша уже есть несколько зубов, мясное пюре можно заменить фрикадельками, приготовленной на пару. И помните, что полезная еда для ребенка – простая и привычная.

Не стоит чрезмерно разнообразить детское меню, особенно деликатесами или экзотическими соками.

В рационе малыша присутствуют уже почти все возможные прикормы. И он активно пробует со стола «взрослую пищу». Следите, чтобы ему доставались правильно приготовленные кусочки, нежирные, неострые, некопченые, несоленые.

Активные предутренние кормления между 4 и 8 часами утра сохраняются, хотя уже не всегда. Мамина грудь нужна малышу по-прежнему, особенно когда он только что проснулся или съел свою взрослую еду.

Режим дня

В этом месяце он остается прежним: два дневных сна, пять кормлений – в 6–10–14–18–22 часа. Но если малыш вечером засыпает рано и спит спокойно, последнее ночное кормление можно отменить. Вы сами увидите, нужно это или нет, обратив внимание на поведение ребенка. Лучше придерживаться такого режима, но в отдельных случаях малыш устанавливает собственный график, например если он – явная «сова».

Примерное чередование сна, бодрствования, кормлений.

- Пробуждение – в 6:00 или 7:30 (или в этом интервале).
- Завтрак – от 7:00 до 8:00.
- Первый дневной сон – от 9:00–10:00 до 10:30–11:30.
- Обед – 11:30–12:30.
- Второй дневной сон – от 13:30–14:30 до 15:00–16:00.
- Полдник – 16:00–16:30.
- Ужин – 19:00–20:00.
- Укладывание на ночной сон – 20:30–21:30.

На режим ребенка может влиять время года. Поздней осенью и зимой, когда темнеет рано, а светает поздно, дети чаще всего засыпают раньше и дольше спят. Это влияет и на часы кормления – они могут несколько сдвинуться.

Режим, особенно в первой половине дня, фиксирован не так жестко, как рекомендовалось раньше.

В этом возрасте может меняться и график дневных снов: время, когда малыш укладывается спать, и даже количество снов – 1–2 раза в день.

В целом у вас с малышом будет сохраняться определенный распорядок, придерживаться его важно и необходимо.

Уже в конце первого года жизни малыша родителям становится определенно ясно, кто у них растет – «жаворонок» или «сова».

Есть дети, которых практически невозможно уложить спать в 21:00–22:00, они засыпают гораздо позже, а утром, соответственно, позже просыпаются. Таким малышам может быть рекомендовано дополнительное кормление в 21:00–21:30 (кисломолочные продукты или кефир при отсутствии аллергии).

Но есть и такие, кто «отключается» в 6 часов вечера и встает в 4–5 утра. Обычно такие энергичные и подвижные малыши спят меньше днем.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Подготовьтесь к регулярному медицинскому осмотру. Но, если возникли неотложные вопросы, обращайтесь к доктору, не дожидаясь планового посещения поликлиники.

Психоэмоциональное развитие

Несмотря на разные шалости и все более активную деятельность, родителям приятно видеть, как малыш растет, замечать признаки его взросления, как он становится самостоятельным. Малыш все больше занят своими играми.

Очень часто в этом возрасте у маленьких детей появляются **любимые предметы**. Ими могут стать мягкая игрушка, подушка или одеяльце. Дети к ним очень привязаны. Любовь выражается в том, что они могут постоянно носить эти вещи с собой, часто для того, чтобы успокоиться. Такая привязанность может сохраняться в течение первых лет жизни, поэтому, если у вашего малыша появилась такая любимая игрушка или другой предмет, не выбрасывайте его. Даже если он весь истреплется и станет старым, на ваш взгляд. Для ребенка это совсем не так.

Окружающее пространство по-прежнему интересует ребенка. Содержимое ящичков и шкафов – это любопытно, разбросать вещи и иногда сложить их обратно – увлекательно. Можно попробовать схватить струйку воды, текущую из-под крана: вдруг получится? И тут же удивиться: почему не получается? Если в гости пришла незнакомая тетя, а у нее такие красивые яркие туфли, – надо их пощупать, перевернуть, померить и ими постучать.

В таких исследованиях малыш проводит день за днем, нисколько не утомляясь, легко переключаясь с одного предмета на другой. Чтобы добраться до нужной вещи, он использует подставку: таз, низенькую скамейку и т. д. При этом внимательно наблюдает за взрослыми и учится выделять опасные предметы и явления: например, сильный ветер, грозу, громкие звуки.

Свое тело тоже интересно. Например, можно стучать по голове ручками и игрушками. Увидев пупок, он рассматривает и ощупывает: что это такое, для чего оно вообще? Рассматривает свои половые органы, когда делает «пи-пи», и теребит их.

Подражательное поведение малыша становится все более активным. Вы заметите по простым сюжетным играм, в которые играет ребенок. Он может, например, взять тряпочку, постелить ее и уложить спать на нее куколку, может ее укачивать.

Малыш очень ярко проявляет и положительные, и отрицательные эмоции. Он начинает развлекать, веселить

и смешить своих родителей. В то же время, если ему вдруг что-то резко не понравилось, он будет сильно нервничать и кричать пронзительным голосом.

Ребенок почти сознательно провоцирует взрослых на действия и внимательно наблюдает за их реакцией. Чаще всего для этого используются конфликтные ситуации, например нарушения запретов и явное стремление к опасным предметам или тем, которые трогать нельзя, в расчете на бурную реакцию мамы и папы.

Развиваем малыша и играем с ним

Развиваем движения

Занятия с ребенком всегда начинайте с легких упражнений, переходя к более сложным. Длительные занятия утомительны для детей, поэтому не увеличивайте их время слишком быстро. Всегда следите за обратной реакцией.

Дети устают и от однотипных упражнений, поэтому они должны быть разнообразными и интересными. И, конечно, учтите, что совершенно одинаковых детей нет, а значит, любой комплекс упражнений и игр всегда корректируется под каждого ребенка. Учитывайте его индивидуальные особенности (см. главу «Физическое развитие ребенка»).

Игры с разными предметами

Продолжайте показывать ребенку разные действия, которые можно производить с предметами: вкладывать и выкладывать их, соединять и разъединять, снимать и надевать.

Подбирайте новые баночки и коробочки, которые закрываются разными способами, чтобы можно было их отодвигать, отвинчивать, снимать, выдвигать. Все эти действия развивают мелкую моторику рук.

«Цветные стаканчики»

Возьмите разноцветные стаканчики, которые легко вкладываются друг в друга. Малыш попытается вытащить их, наложить друг на друга и вложить обратно. Ребенок в этом возрасте уже может различать и запоминать основные цвета:

белый, черный, красный, желтый, зеленый, синий. Показывайте стаканчики и называйте их цвет.

Вносите сейчас в занятия игрушками простой сюжет: покормите собачку или мишку, искупайте и запеленайте куклу, уложите ее спать. Все свои действия с игрушкой «проговаривайте», объясняйте.

Театр кукол

Надевайте игрушку в виде специальной перчатки на руку и показывайте простые действия: человечек пришел, здоровается, хлопает в ладоши, прячется, внезапно появляется. Сопровождайте действия речью и эмоциональными возгласами. Потом наденьте игрушку на руку ребенка и помогите ему сделать своей ручкой простые движения.

Наденьте на руку малыша игрушку-перчатку – пусть он попробует поиграть с ней

Книжка-горка

Сделайте горку, положив на кубик большую книжку с жесткой обложкой. С нее можно скатывать мячики, шарики и машинки. Показывайте, что круглые предметы и игрушки на колесиках скатываются, а вот кубик – падает с горки или едет, но по-другому. Если поставить машинку боком, она не будет катиться. Малыш заинтересованно изучает предметы, пытаясь понять, как они действуют.

Развиваем слуховое восприятие

Продолжайте играть с разными музыкальными инструментами, изучая их звуки. Пойте под них песенки с самой простой мелодией. И танцуйте вместе под них.

Включайте музыку, в которой есть две разные части: одна – медленная и плавная, другая – быстрая и заводная. Такие мелодии есть в народных песнях и в классической музыке. Возьмите яркий платочек и танцуйте с малышом.

Развиваем понимание речи

Общение и речь

Хотя словарный запас ребенка совсем невелик, речь родителей он понимает все лучше.

По просьбе мамы или другого взрослого ребенок указывает на себе, кукле или на маме глазки, носик, ушки, пупок, животик,

ручки, ножки и т. д. С самой большой радостью и готовностью он всегда показывает, где у мамы грудь.

Малыш с удовольствием показывает на предметы, о которых спрашивает мама

Жестовая речь расширяется. Ребенок показывает пальцем на все, что его интересует или нуждается в комментариях. Если первых слов еще не было, ожидайте их в этом месяце.

Активнее побуждайте малыша выражать свои желания не жестами и тем более не криками, а словами: «Скажи «дай!», «Скажи «му».

Рассказывайте или читайте ему **короткие сказки**. И учитывайте, что малыш не дорос до длинных монологов мамы – он просто не станет вас слушать.

Расширяйте пассивный и активный словарный запас малыша, то есть то, что он понимает, и то, что воспроизводит. Для этого, показывая какой-нибудь предмет или действие, сопровождайте их словами. Если ребенку интересно, он внимательно вслушивается в ваши слова.

Так формируется **связь между словом и действием**. Например, одевая малыша, называйте и показывайте предметы одежды: «Ножку просовываем в одну штанину, потом в другую. Ручку – в рукав. А где же спряталась ручка? А, вот она!»

В какие игры вы можете играть?

«Дай»

Покажите малышу его любимую игрушку. Скажите ему: «Попроси «дай-дай», – и спрячьте игрушку за спину. Потом снова покажите ее и снова спрячьте. Пусть ребенок попросит у вас игрушку с помощью слова «дай».

Сопровождайте слова жестами. Малыш начнет копировать ваши действия, сначала на уровне жестов, показывая «дай» ручками, а потом говорить слово.

Игра «Тук-тук»

Постучите по бубну или ложкой об ложку, приговаривая «тук-тук-тук». Так вы стимулируете у малыша произнесение первых слов.

Игра «Принеси кубики»

Попробуйте обучать пониманию обобщений на примере

кубиков или шариков. Скажите ему: «Принеси все кубики». Реакция на слово «кубик» зависит от возможностей малыша. Сначала он смотрит на предмет, указывая взглядом, чуть позднее ползет к нему, наконец, подает его взрослому или указывает на него издали.

Игра «Вот папа! Вот мама!»

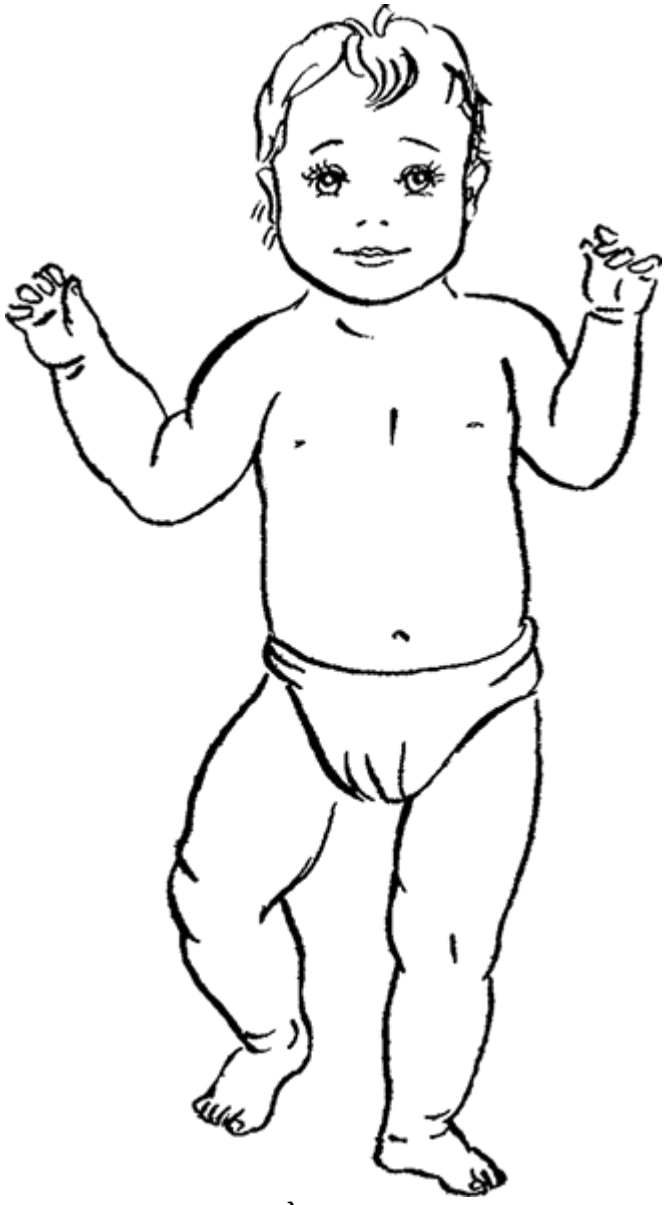
Рассматривая фотоальбом или фотографии в рамках, говорите малышу: «Вот папа, вот баба, вот деда». Спросите его: «Где папа?» Малыш будет показывать пальчиком на фото. Задайте вопрос, просто показав на портрет: «Кто это? А кто это?» Так малыш учится говорить первые облегченные слова: «ма-ма», «па-па», «ба-ба», «де-да».

Двенадцатый месяц

Физическое и психическое развитие ребенка

Малышу почти год. Может быть, вы даже недоумеваете, как он успел так быстро вырасти. Казалось, только что он еще учился брать грудь, а смотрите – уже ходит и даже почти бегает.

Дети, которые рождаются с маленьким весом, скорее всего и к году будут иметь вес меньше, чем их ровесники, родившиеся с большим весом. Средние данные годовалого малыша – 73–75 см в росте и 9–11 кг в весе.



Малыш уже уверенно передвигается по квартире

Этот возраст – первая ступенька, на которой малыш переходит к новому уровню физического и психического развития. Обычно после года он становится крепче, выносливей. Конечно, эти изменения происходят не за один день. Более того, именно в возрасте «вокруг конца года» ребенок нуждается в особом внимании, поэтому его режим должен оставаться прежним.

Обычно на 12-м месяце жизни у многих детей прорезывается

еще несколько зубов. Это также влияет на самочувствие ребенка и ослабляет организм.

Давно подмечено, что в месяц, который предшествует очередному дню рождения, у человека снижается сопротивляемость организма. Ребенок – не исключение. Родителям важно внимательно наблюдать за состоянием его здоровья в этот период.

Иногда у родителей создается впечатление, будто развитие их почти годовалого малыша словно затормозилось: он уже не прибавляет в росте и весе и не приобретает новых навыков. Однако есть и такие дети, которые ровно в год делают заметный качественный скачок: самостоятельно ходят, забираются на диваны, вполне внятно объясняют на своем языке, чего они хотят, манипулируют ложкой и становятся очень яркими личностями.

В этом возрасте девочки обычно несколько опережают по развитию мальчиков, они более подвижны и активнее осваивают речь. Хотя все во многом зависит и от индивидуальных способностей.

Мальчик и девочка, одетые в соответствии с полом

Моторное развитие

Ходьба малышей заметно улучшается. Движения становятся еще более уверенными, быстрыми и скоординированными. Если раньше ребенок только делал попытки забраться куда-нибудь повыше, на стол или тумбочку, то теперь уже проворно лазает и покоряет эти мебельные вершины. Чтобы оказаться наверху, он использует любые подручные средства или подтягивается на руках, если такая возможность есть. Правда, дело это несколько осложняется – спуститься назад, на пол, с высоты он пока не в состоянии. Забравшись наверх, он быстро обнаруживает свою беспомощность и мгновенно соображает: чтобы не было страшно, надо очень громко позвать взрослых. Они помогут спуститься! Что он успешно и делает.

> Сейчас малышу нужно оказывать помощь и не ожидать, что он спустится откуда-то сам. Если он вас позвал, помогите как можно скорее, пока он не успел испугаться или упасть. Не медлите, испытывая терпение ребенка, и не пытайтесь его научить этому – время для самостоятельных спусканий пока не пришло.

Если ваш малыш к концу первого года жизни умеет ходить только за руку, а врач не находит никаких заболеваний или отклонений в развитии, волноваться не стоит. Скорее всего, самостоятельно он зашагает после того, как ему исполнится год, в 13 и даже 14 месяцев.

> **Возраст самостоятельной ходьбы зависит от особенностей темперамента малыша. И все же занятия нужно продолжать.**

Осторожно, но настойчиво учите его, чтобы он мог наконец оторваться от опоры и сделать первый свой шаг. Важно, чтобы при этом он мог видеть маму или папу и шагать по направлению к ним. Он должен знать, что вы всегда придете ему на помощь и ему нечего бояться, потому что родители надежно подстрахуют его.

Уход за ребенком

Кормление

По возможности сохраняются утреннее и вечернее кормления грудным молоком, а также после того, как малыш поел блюдо прикорма. И, конечно, малыш по-прежнему прикладывается к груди по самым разным поводам, не забывая активно пробовать пищу с тарелок взрослых.

Режим питания и состав продуктов для годовалого малыша те же, что и в прошлом месяце. Давайте ему очищенные дольки яблока или морковки, чтобы он мог грызть их, разрабатывая зубы и десны. И старайтесь выбирать фрукты и овощи, которые растут в вашем географическом регионе, – их ребенок усваивает лучше всего.

Вы уже можете попробовать дать своему любимцу маленький кусочек мандарина или апельсина, очищенного от пленки. Но сделайте это с огромной осторожностью и только в том случае, если у него нет пищевой аллергии.

Постарайтесь как можно дольше не вводить в рацион малыша сосиски, колбасу, творожные сладкие сырки, кондитерские изделия – все те продукты, которые содержат искусственные наполнители, красители, консерванты и ароматизаторы.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Когда ребенку исполнится год, он должен пройти **диспансерное обследование**, в рамках которого необходимо:

• сделать анализы крови и мочи с профилактической целью;

• провести пробу Манту, после которой через 3 дня делают прививку от кори, паротита и краснухи;

• провести осмотры у окулиста, невропатолога, хирурга-ортопеда, стоматолога, лор-врача, логопеда и других специалистов при необходимости.

Результаты анализов показывают, готов ли ребенок к прививке, а осмотр у специалистов продемонстрирует, успешно ли он справился с трудностями первого года жизни и в каком направлении педиатр будет помогать ему дальше.

В этом месяце у вас запланирован **традиционный осмотр у педиатра**. Как всегда, вам зададут вопросы о том, как чувствует себя малыш, какой у него режим, какой сон и т. д. Врач или патронажная сестра измерят вес, рост, окружность головы и груди.

Также оценят общее развитие ребенка:

• стоит ли он с опорой или без и его походку, если он уже ходит самостоятельно;

• как ребенок сидит без посторонней помощи;

• встает ли он самостоятельно или с поддержкой;

• тянется ли к предмету и берет ли его в руки;

• подгребает ли к себе маленький предмет, ищет ли упавшую или спрятанную игрушку;

• каков словарный запас (10–12 слов);

• отзывается ли на свое имя, узнает ли такие слова, как «мама», «папа», «пока», «дай», «да» и «нет», и играет ли в игры, требующие навыков общения, такие как «ладушки» и «ку-ку»;

• кормит ли себя сам, пользуется ли чашкой;

• оказывает ли помощь при одевании.

Проба Манту – что нужно знать

Этот тест делают перед прививкой против кори, краснухи, паротита (свинки). Обязательно задайте вопрос о том, какой бывает положительная реакция на туберкулезный тест, а какой – отрицательная.

> Проба Манту не является прививкой. Это тест, который позволяет определить состояние иммунитета ребенка к туберкулезу, сформированный после прививки БЦЖ, а также своевременно выявить детей из группы риска данного заболевания и принять при необходимости соответствующие меры.

В течение 72 часов врачи оценивают результат пробы Манту. Покраснение или вздутие, которое появляется в этот интервал, считается положительной реакцией. Если покраснение не превышает нормы, это говорит о наличии поствакцинального иммунитета к заболеванию и является нормой. Если реакция расценена врачом как гиперэгическая (чрезмерная), вас с ребенком направят на консультацию к фтизиатру для дополнительного обследования.

В рамках традиционного медицинского осмотра педиатр даст вам рекомендации и, если есть такая необходимость, расскажет о приеме поливитаминных препаратов.

Если есть вопросы по питанию, узнайте, какие продукты можно вводить в рацион, можно ли давать ребенку цитрусовые, красное мясо, рыбу, яичный белок.

Придя домой, запишите всю важную информацию в своем

дневнике.

Психоэмоциональное развитие

Ребенок продолжает активно подражать действиям взрослых, усложняя свои действия. У него даже появляется желание помочь маме в том, чтобы помыть пол, пропылесосить, постирать, сделать уборку в комнате. Конечно, все это выглядит забавно, но поощрять такие действия малыша, конечно, можно и нужно, хваля его.

Ребенок пытается самостоятельно кушать и даже одеваться. Он любит складывать и раскладывать вещи в ряд, класть их на место. Тем более он уже понимает некоторые просьбы взрослых. Значит, вы можете учить его складывать игрушки и вещи после игры. Поощряйте его желания и способности.

Он становится более требовательным, когда пытается сообщить маме или папе какую-то свою мысль или желание. Если взрослые его не понимают, он может кричать, плакать, топать ногами, чтобы добиться своего. При этом, попадая в незнакомую

обстановку, начинает вести себя осторожно, присматриваясь к тому, что происходит вокруг.

К концу года обычный речевой запас составляет 10–15 коротких слов, хотя иногда – всего 3–4. Большинство детей активно говорят «дай!» и очень обижаются, если не получают то, что хочется.

Продолжайте приучать малыша к слову «нельзя». Показывайте, как опасны некоторые предметы: вы можете «заплакать», уколовшись ножницами или ножом.

Развиваем малыша и играем с ним

Будьте готовы показывать малышу то, что его заинтересовало, 6–12 раз подряд. Например, если вы показали ему, как катится машинка, а сам он ее катить пока не научился, то вместо него это будете делать вы.

Рисуем вместе

Пастель и цветные мелки больших размеров, фломастеры, крупные кисти позволят вам рисовать на глазах ребенка простые рисунки: домик, солнышко, дождик. Затем предложите ему стереть рисунок мокрой отжатой губкой. Увидите, что ему понравится наблюдать, как возникают и исчезают изображения.

Игры с разными предметами

Игрушки становятся все более сложными. Он разбирает и пытается собирать матрешку и даже крупный **пластмассовый детский конструктор**. Если малыш относится к типу возбудимых, чаще давайте ему **мягкие и пушистые игрушки**, которые успокаивают.

> *Мягкий пластилин – увлекательный предмет. Ребенок может его мять, скатывать, пытаться что-то лепить. Покажите, как можно им пользоваться. Раскатайте «тесто» из пластилина маленькой скалочкой, вырежьте фигурки из формочек. Рассказывайте, что вы делаете. Ребенок попробует сделать то же самое.*

Если вы еще не разглядывали **книги** с «чувством, с толком,

с расстановкой», приступите к этим занятиям сейчас.

Продолжайте читать малышу **короткие стихи**, не забывайте про песенки, прослушивайте вместе музыку. Если в доме есть **пианино**, даже игрушечное, наигрывайте самые простые мелодии вроде «Во поле березка стояла». Но, если этого вы не умеете, точно сможете показать ребенку, как «топает слон» и как «пищит мышка».

Если на прогулках малыш **интересуется песочницей**, покажите, как насыпать песок в формочки. Обращайте его внимание на все, что происходит вокруг. Рассказывайте о погоде, растениях, людях, машинах, животных. На прогулках малыш узнает все больше об окружающем мире.

Часть 2
Кормление малыша в первый год жизни

Молоко из груди – величайшая материнская ласка.

В. Гарбузов,

детский психотерапевт, профессор

Благодаря результатам научных исследований по изучению биологических свойств молока в 80–90-е годы XX века взгляд на питание детей первого года жизни изменился кардинально по всему миру. И сегодня тот факт, что ребенка с самого рождения лучше всего кормить материнским молоком, ни у кого не вызывает сомнений. Врачи поддерживают принцип незаменимости грудного вскармливания на ранних этапах развития ребенка.

Для современных мам имеет значение не столько физическая готовность к лактации – она есть у большинства женщин, – сколько психологический настрой. Он есть и у вас, если:

• вы настроены давать своему малышу лучшее питание;

• вы осознаете преимущества грудного вскармливания по сравнению со смесями;

• вы готовы преодолевать трудности, которые могут возникать при грудном вскармливании.

Если как мама вы придерживаетесь этой позиции, значит, вам нужно всего лишь научиться технике кормления, что может повлиять на лактацию, и знать, какие действия предпринимать, чтобы поддерживать в вашем организме достаточную выработку грудного молока. И вы сможете наладить грудное кормление так, как того желаете.

Распространенные причины, которые провоцируют женщин к отказу от грудного вскармливания:

• страх потерять привлекательность, располнеть, потерять прежнюю форму груди;

• необходимость рано выйти на работу, страх потерять карьеру;

• советы родственников или знакомых прекратить грудное вскармливание;

• доступность смесей как заменителей материнского молока;

• отсутствие желания кормить без осознания точных причин.

Но, по большому счету, вопрос о грудном вскармливании – это вопрос о том, насколько женщина желает погрузиться в материнство в целом.

Особенность питания ребенка

Материнское молоко – идеальный продукт для питания грудного ребенка. Оно является подарком природы и абсолютно одинаково для всех – для бедных и для богатых.

С течением времени ничего не изменилось…

Вальквист,

шведский педиатр

На первом году жизни ребенка материнское молоко – самая естественная пища. Сама природа предоставляет наилучший продукт питания, который обеспечивает нормальное развитие и защищает от многих заболеваний. Кроме того, сам процесс кормления укрепляет эмоциональную связь между мамой и новорожденным.

Грудное вскармливание

Материнское молоко – основа здоровья ребенка в настоящем и будущем

Исследования и опыт врачей подтверждают: грудное вскармливание закладывает фундамент для здоровья каждого человека, во многом определяет оптимальный рост и развитие малыша, нормальное функционирование всех систем его организма, устойчивость к заболеваниям и неблагоприятным факторам внешней среды.

Женское молоко – естественный биологический продукт, он вырабатывается молочными железами

матери для того, чтобы обеспечить рост и развитие ребенка в раннем возрасте. Этот процесс называется лактацией.

Вскармливание материнским молоком способно обеспечить не только гармоничное физическое развитие младенца, но и адекватное формирование нервно-психических функций. Это связано с тем, что в этот ранний период физическое развитие малыша напрямую связано с его психическим развитием, нервной системы и головного мозга. Младенцы, получающие мамино молоко, имеют гораздо меньший риск хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета, гипертонии, болезни сердца и пр.

И наоборот, недостаточное или некачественное питание может вызвать нарушения в функционировании различных физиологических систем, а также в физическом и интеллектуальном развитии. И дисбаланс в питании малыша на таких ранних этапах оказывает влияние на состояние его здоровья в последующие периоды жизни.

В состав материнского молока входят следующие защитные факторы:

• Иммуноглобулины A, M, G – обеспечивают защиту от многих возбудителей, в том числе кишечных и респираторных инфекций.

• Секреторный IgA – препятствует внедрению бактерий, вирусов, аллергенов в слизистые оболочки кишечника и респираторного тракта.

• Лактоферин – блокирует размножение бактериальной флоры.

• Лизоцим – участвует в процессе разрушения патогенных микроорганизмов.

• Олигосахариды – способствуют размножению бифидобактерий, препятствующих росту патогенной флоры.

• Нейтрофилы – обеспечивают захват и переваривание патогенных бактерий, препятствуют появлению дисбактериоза кишечника и защищают от кишечных инфекций.

Состав грудного молока

Состав грудного молока меняется у мамы на протяжении всего периода лактации. Этот природный процесс восхищает тем,

что удивительно подстраивается под физиологические потребности грудничка.

В зависимости от степени зрелости молоко делят на три вида: молозиво, переходное и зрелое. Каждое из них отличается по биологическим свойствам и количеству веществ.

Таблица 2

Сравнительный состав некоторых компонентов молозива, переходного и зрелого молока (на 1 л)

Состав	Единица измерения	Молозиво (1–5-й день)	Переходное (6–10-й день)	Зрелое (с 15-го дня)
Белки	Г	22	17,5	10
Жиры	Г	25	44	45
Углеводы	Г	57	64	73
Энергия	Ккал	С 1500 до 700	700	700
IgA	Г	3,6	–	1,4
Лактоферин	Г	3,3	–	1,7
Натрий	Мг	410	325	180
Калий	Мг	810	650	455
Цинк	Мг	8	3,8	1,4
Селен	Мкг	42	–	15
Витамин А	Мкг	1600	880	550
Б-каротин	Мкг	1370	380	200
Витамин Е	Мг	14,8	8,9	4,3

Молозиво – самое первое материнское молоко. Оно выделяется незадолго до родов и в первые 3–5 дней начала лактации. Эта густая, клейкая жидкость желтоватого цвета вырабатывается в объеме от 10 до 100 мл в день (в среднем 30 мл). Еще несколько десятилетий назад считалось, что оно не имеет ценности, но сейчас, к счастью, это недоразумение исправлено.

Молозиво – важная промежуточная форма пищи младенца. Оно вырабатывается в организме матери, чтобы облегчить адаптацию малыша к новому виду питания и отличается очень высокой питательной ценностью. Именно молозиво обеспечивает ребенку первую защиту от инфекций, повышает иммунитет. Этот

тип молока идеально соответствует для новорожденного по своему составу и легко им усваивается, поскольку:

1) обеспечивает его необходимые потребности в пище, содержит минимальное количество воды, жира, лактозы, снижает нагрузку на желудочно-кишечный тракт и почки;

2) обладает слабительным эффектом, способствуя удалению первородного кала (мекония) из организма ребенка;

3) содержит иммуноглобулины, лейкоциты, которые защищают новорожденного от инфекций и аллергии, снижает риск развития желтухи;

4) гормоны и особые биологически активные вещества молозива помогают ребенку быстро адаптироваться к внеутробной жизни.

Таблица 3

Калорийность молозива в первые дни после родов

День лактации	Первый	Второй	Третий	Четвертый	Пятый и далее
Ккал/л	1500	1100	800	750	700–650

Помните, что при рождении желудочек вашего младенца очень мал, а поэтому и нет повода беспокоиться о том, что ему не хватит молока. Сейчас вы даете ему молозиво, которого достаточно и по объему, и по количеству питательных веществ. И прилив вашего молока очень естественно произойдет к тому времени, когда ваш малыш станет питаться активнее и его потребности в еде возрастут.

После молозива вырабатывается переходное молоко. Оно выделяется в течение 9–15 дней. И после этого состав молока постепенно приближается к зрелому. Прибывание этого вида молока вы ощутите в полной мере – вы почувствуете, как наполняется ваша грудь, становится более тяжелой – так происходит «прилив», «приход» молока.

На 2–3-й неделе после родов наступает черед **зрелого молока –** именно им вы и будете кормить своего грудничка столько времени, сколько пожелаете им кормить. Его состав удивительно постоянно приспосабливается под потребности малыша и меняется не только на протяжении всего периода лактации, но даже в течение суток.

Любопытно, что даже у разных мам грудное молоко различается по своему составу. Оно различается в зависимости от вида ее питания и режима жизни.

Белки

Они служат основным материалом и обеспечивают формирование органов и систем вашего растущего младенца. Женское молоко имеет самое низкое содержание белка среди всех млекопитающих, и именно потому оно оптимально для роста и развития ребенка. Избыточное потребление белка в другом виде, например в коровьем или козьем молоке, на первом году может привести к ускоренным темпам биологического созревания. А это в свою очередь увеличивает риск ожирения и сахарного диабета в последующие годы.

Жиры

Все мамы замечают, какой у них растет пухленький малыш. Действительно, на первом году жизни накопление жиров значительно опережает накопление белков. Это неспроста: количество и качество жиров грудного молока играет огромную роль в развитии и росте вашего младенца.

Ребенок первого года жизни имеет особенно высокую потребность в жирах. Ведь они крайне необходимы для развития головного и спинного мозга.

Кроме того, жирные кислоты в мамином молоке нужны для созревания сетчатки глаз. Входящий в состав холестерин необходим для синтеза витамина D, гормонов, желчных кислот, формирования тканей нервной системы.

Углеводы

Это основной источник энергии, которую малыши расходуют особенно быстро. Особенности углеводов женского молока:

1) их высокое содержание удовлетворяет 40 % потребности ребенка в энергии;

2) содержание лактозы (основной углевод женского молока), которая необходима для нормального формирования центральной нервной системы и всасывания кальция, железа, цинка;

3) стимуляция роста бифидобактерий, препятствующих патогенной флоре.

Минеральный состав, микроэлементы и витамины

Таблица 4

Содержание минералов и микроэлементов в женском молоке (в 1 л)

Пищевые вещества	Единица измерения	Молозиво (1–5 дней)	Переходное (6–10 дней)	Зрелое (с 15-го дня)
Белки	Г	22	17,5	10
Жиры	Г	25	44	45
Углеводы	Г	545	725	740

Пищевые вещества	Единица измерения	Молозиво (1–5 дней)	Переходное (6–10 дней)	Зрелое (с 15-го дня)
Кальций	Мг	255	260	255
Фосфор	Мг	124	158	130
Натрий	Мг	410	325	180
Калий	Мг	810	650	455
Магний	Мг	36	32	30
Железо	Мг	0,85	0,59	0,4
Медь	Мг	0,65	1,04	0,3
Марганец	Мкг	8,5	Следы	3,5
Цинк	Мг	8	3,8	1,4
Йод	Мкг	45–450	–	20–100
Хлор	Мг	890	650	390
Фтор	Мкг	–	130	5–100
Селен	Мкг	42	–	15
Витамины				
Ретинол (А)	Мкг	1600	880	550
Каротиноиды	Мкг	1370	380	200
Кальциферол (Д)	Мкг	–	–	1,3–76
Токоферол (Е)	Мг	14,8	8,9	4,3
Витамин К	Мкг	–	–	0,6–9,3
Тиамин (B_1)	Мг	0,02	0,06	0,2
Рибофлавин (B_2)	Мг	0,3	0,37	0,6

Пищевые вещества	Единица измерения	Молозиво (1–5 дней)	Переходное (6–10 дней)	Зрелое (с 15-го дня)
Пиридоксин (B_6)	Мг	Нет данных	Нет данных	0,18
Ниацин (PP)	Мг	0,75	1,75	2
Цианкобаламин (B_{12})	Мкг	0,45	0,35	0,5
Фолиевая кислота (B_3)	Мкг	5	5,7	14
Пантотеновая кислота (B_3)	Мг	1,8	2,9	4,5
Аскорбиновая кислота (C)	Мг	72	70	62
Биотин	Мкг	Нет данных	Нет данных	4,8
Холин	Мг	Нет данных	Нет данных	50–140

Идеальный состав для вашего младенца

Материнское молоко содержит все строительные материалы и энергетические ресурсы для гармоничного развития ребенка. Все его компоненты усваиваются гораздо лучше по сравнению с коровьим, ведь в женском молоке есть все необходимые для этого ферменты.

А еще мамино молоко содержит гормоны и особые биологически активные компоненты, которые:

• способствуют адаптации младенца к новым условиям жизни;

• помогают ему преодолевать стрессовые ситуации;

• формируют основы эндокринно-метаболических процессов на последующие годы жизни;

• стимулируют рост тканей организма.

Благодаря этим свойствам молока рост и физическое развитие ребенка происходят как нужно – в соответствии с его возрастом.

Что дает ребенку кормление грудью?

Особая связь, психологическая привязанность, которая устанавливается между матерью и ребенком в первый период его жизни, сохраняется на всю жизнь.

Дети, вскормленные маминым молоком, лучше адаптируются в социуме, их нервно-психическое развитие происходит более гармонично. Ведь мамы, которые кормят грудью, естественно проявляют заботу о своих детях и, что немаловажно, более позитивно и открыто проявляют свои чувства и эмоции.

Иногда утешать детей можно и нужно, прикладывая их к груди. Этот способ во многих ситуациях является самым эффективным.

Внимательная мама всегда увидит, когда малышу достаточно оказаться на руках, чтобы успокоиться, а когда следует приложить его к груди. Это дает ребенку чувство уверенности, спокойствия и комфорта.

Как хорошо сказал детский психотерапевт профессор Вилен Гарбузов, «молоко из груди – величайшая материнская ласка».

Материнское молоко предназначено не только для того, чтобы младенец смог физически выжить. Ритуал кормления играет огромнейшую роль в формировании у ребенка чувства любви, защищенности, безопасности.

Кормить своим молоком – очень удобно!

Мамино молоко – удивительный продукт, всегда готовый к употреблению. Ведь ваша грудь, можно сказать, это целый комбинат по производству молока и его герметичная упаковка одновременно! А это значит, что вы можете кормить вашего малыша в любой момент, по первому требованию и где угодно, в любой обстановке. Ведь пища для ребенка – всегда готова! Еда малыша всегда с вами, а поэтому вы можете ездить куда угодно налегке и при первом его сигнале всего лишь дать ему вашу грудь.

Как долго кормить грудью?

В течение первых 4–6 месяцев жизни ребенка рекомендуется вскармливание исключительно грудным молоком. В это время, если у вас достаточная лактация, малышу не нужно давать другие

продукты. Исключение составляют первые, небольшие порции прикормов в виде соков и фруктового или овощного пюре и те ситуации, когда педиатр рекомендует раннее введение прикормов по медицинским показателям.

Во втором полугодии жизни питательных свойств женского молока постепенно становится недостаточно, и это, конечно, требует новой пищи для младенца. При этом прикладывания к груди все так же играют важную роль в том, чтобы обеспечить вашему малышу психологический комфорт на первом, а часто и втором году жизни.

Чем старше ребенок, тем меньше нужны ему прикладывания к груди, в том числе и ночные. Дети вырастают из грудного вскармливания так же, как вырастают из своих пеленок и подгузников, переходя на новую ступень жизни. Если вы позволите себе следовать природному ходу событий и у вас есть для этого возможности, период грудного вскармливания закончится сам собой и без осложнений для вас обоих.

Раннее прикладывание малыша к груди

Для того чтобы грудное вскармливание установилось успешно, важное значение имеет самый ранний период, когда вы с малышом еще находитесь в роддоме. Сегодня в большинстве

роддомов практикуется выкладывание ребенка матери на живот и прикладывание к груди сразу после родов в течение первых минут. Так инстинктивно поступают и большинство женщин, которые рожают вне медицинских учреждений.

Контакт «кожа к коже» дает младенцу ощутить ваше материнское тепло и знакомое биение маминого сердца – эти ощущения успокаивают его, расслабляют и помогают пережить стресс рождения. Мама помогает своему новорожденному малышу найти грудь и взять сосок – так он получает первые капли молозива, а у женщины запускается процесс лактации.

Единственное условие, чтобы этот бесценный контакт произошел, – состояние самой роженицы и ребенка. При нормальных родах, без каких-либо осложнений все происходит само собой. Со стороны ребенка есть свои противопоказания: синдром дыхательных расстройств, глубокая недоношенность, когда у ребенка отсутствуют сосательный и глотательный рефлексы, угнетение центральной нервной системы и несовместимость с мамой по резус-фактору.

Но если в вашей жизни все произошло по другому сценарию, например вы рожали с помощью **операции кесарева сечения** и вас с малышом разлучили на сутки, все же это совсем не повод расстраиваться. Вы успеете наверстать упущенное и восстановить вашу связь. В любом случае те сутки, которые вы провели в отделении реанимации, были необходимы для восстановления, а малышу вы дадите его первое молозиво сразу, как только вам принесут ребенка из детского отделения.

Первые кормления в роддоме

Самое главное, что вам необходимо сделать в роддоме, – это освоить технику кормления. Сразу настройтесь, чтобы не молчать о своих переживаниях, а говорить о них и задавать все вопросы доктору и медсестрам на эту тему.

Чем больше вы узнаете, как кормить младенца, в роддоме, тем лучше. Особенно если дома рядом с вами не будет мамы или свекрови, которые могли бы вовремя подсказать, что и как делать. Активней пользуйтесь своим положением сейчас. Пусть вас учат опытные медсестры или ваши соседки, которые рожают не первого ребенка. Общение вживую всегда эффективнее. Учитесь всему прямо сейчас.

Находясь в палате вместе с вашим малышом, активно учитесь

уходу: кормите его, пеленайте, умывайте и наслаждайтесь вашим временем – это большая радость.

Медики отмечают, что совместное пребывание значительно снижает риски заболеваний и у ребенка, и у матери в послеродовой период. Ведь это создает хорошие условия для заселения организма малыша материнской микрофлорой, что благотворно сказывается на его иммунитете и защищает его.

> **Когда женщина после родов находится вместе с малышом, ей гораздо легче научиться прикладывать его к груди, она быстрее учится ухаживать за ним и лучше чувствует его потребности.**

В роддоме могут предлагать докармливать малышей смесью или делать это, если малыш вынужден находиться отдельно. Это происходит, если женщина рожала с помощью операции кесарева сечения и ребенок в первые сутки находится в детской палате, а мама – в реанимации. Как правило, детей докармливают вечером, после последнего кормления. Это делается для того, чтобы ребенок набирал вес, был более спокойным. Если малыш сытый, довольный и сухой, значит, он будет хорошо спать.

И не драматизируйте ситуацию, если окажетесь в ней. Вы все исправите, вернувшись домой.

> *Имейте в виду, что любые сложные состояния у матери или ребенка, например осложнения в родах, недоношенность или гипоксия, могут являться противопоказанием для совместного пребывания в одной палате.*

Физическая готовность к кормлению грудью

Помните, успех лактации, то есть выработки молока, не зависит от размеров и формы груди. Давно замечено, что маленькие грудные железы производят молока ничуть не меньше, чем крупные, а подчас и больше.

Определенная сложность при кормлении может возникнуть при такой физиологической особенности, как плоские соски, но и она легко преодолевается с помощью специальных процедур и приспособлений вроде накладок.

В большинстве случаев все зависит от наследственной предрасположенности женщины. И если ваша мама выкормила вас своим молоком, то и вы на это способны точно. Гораздо важнее знать те факторы, которые влияют на вашу способность

к лактации.

Если вы убеждены в необходимости грудного молока для вашего ребенка, то обязательно наладите вскармливание. Даже мысли о любимом малыше усиливают лактацию, как и непосредственный контакт «кожа к коже» с ним, голодный крик малыша, его неповторимый запах.

> **Избегайте факторов, которые тормозят лактацию, мешают не просто выработке молока, но и самому процессу кормления малыша. К ним относятся, например, физическая усталость, сильный стресс, боль, повышенная тревожность, депрессия, отрицательные эмоции, болезни, а также редкие прикладывания и неполное опорожнение груди.**

Очень важны для выработки молока ночные кормления. **Гормон пролактин, который как раз отвечает за количество молока в течение следующего дня, вырабатывается именно во время ночных кормлений.**

Точно так же на выработку молока влияет и полное опорожнение груди. Часто ребенок не высасывает полностью все молоко в маминой груди, поэтому после кормления, особенно в тот период, когда лактация еще налаживается, сцеживайте грудь буквально до последних капель. Именно для того, чтобы в пустую грудь прибыло как можно больше молока для следующего кормления.

Кормление грудью не разрешается в редких случаях при тяжелых заболеваниях женщины: при открытой форме туберкулеза, онкологии, пороках сердца в стадии декомпенсации, тяжелой почечной и печеночной патологии, СПИДе и некоторых других заболеваниях.

Соблюдаем гигиену

При кормлении грудью строго соблюдайте правила личной гигиены:

• ваши ногти всегда должны быть чистыми и коротко остриженными, чтобы случайно не поранить нежную кожу ребенка и не занести инфекцию. Также на руках не должно быть заусенцев и сильных царапин;

• перед кормлением тщательно мойте руки, тем более если до этого вы занимались домашними делами;

• если у вас длинные волосы, лучше заправлять их назад, чтобы они не мешали ни ребенку, падая на его лицо, ни вам,

внося лишнее раздражение;

• под рукой у вас должны быть чистые салфетки, чтобы вы могли в любой момент ими воспользоваться, например убрать слюну ребенка или протекшее молоко;

• во время всего периода кормления не пользуйтесь (!) косметическими средствами, имеющими сильный запах или отдушку, которые могут повлечь отказ ребенка от груди. К таким средствам относятся духи, дезодоранты, гели и мыла для душа или ванны. Иногда именно такая банальная причина может нарушить весь процесс и спровоцировать отказ малыша от груди. Это важно знать;

• грудь обмывать достаточно 1–2 раза в день, когда принимаете обычный гигиенический душ. Если делать это чаще, вы смоете естественную пленку, защищающую соски от проникновения инфекций, и лишний раз будете их раздражать этими механическими действиями. Поэтому ни до кормления, ни после мыть ее не стоит;

• также нельзя пользоваться любыми дезинфицирующими или жирными средствами для обработки сосков – их микрочастицы могут попасть вместе с молоком в желудочно-кишечный тракт ребенка. Для профилактики трещин грудь достаточно смазывать своим же молоком, а при желании просто обмывать теплой водой. Лучшее средство для груди – нейтральное детское мыло без отдушек.

Само спокойствие

Во время кормления грудью вам важно чувствовать себя спокойно. Если вы разволновались, то прежде, чем дать грудь ребенку, важно успокоиться. Ведь это взаимный процесс, в котором все эмоции всегда передаются от матери к ребенку.

Если вы чувствуете себя неудобно в присутствии каких-то людей и вам комфортнее кормить ребенка в уединенном месте, спокойно просите человека удалиться из помещения на время кормления ребенка либо сами уходите в другую комнату. Ваше спокойствие в этом случае – дороже всего.

Техника и правила кормления грудью

Если вы настроены кормить ребенка грудью, проблем с техникой у вас возникнуть не должно. Все эти правила каждая мама «вспоминает» на уровне инстинктов. Прежде чем приложить малыша к груди, сначала нужно **выбрать удобную позу для себя**

и ребенка, которая позволит спокойно и расслабленно чувствовать себя во время кормления.

В процессе кормления и для стимуляции лактации важен ваш с ребенком контакт «кожа к коже», «глаза в глаза».

Есть две основные позы – в положении сидя или лежа. Какую бы позу вы ни выбрали, важно ребенка держать лицом к себе.

Поза в положении лежа на боку

Кормление грудью в положении на боку

Особенно эта поза удобна в первые дни и недели после родов, когда вы еще чувствуете себя ослабленной. Лягте на бок так, чтобы верхняя часть туловища была несколько приподнята на подушке. Ребенка при этом уложите на угол, образованный плечом и предплечьем, со стороны кормящей груди. Другой рукой придерживайте грудь, вкладывая сосок в рот ребенка.

Поза для кормления в положении сидя

В этом случае вам лучше сидеть в низком кресле или на диване, чтобы опираться спиной. А руку, поддерживающую ребенка, положите на подлокотник или жесткую подушку. Вам будет еще удобнее, если вы поставите под ноги небольшую скамейку – так ноги будут меньше уставать.

Правильное положение малыша

Младенца поддерживайте под спинку и плечи, чуть повернув его к вам, чтобы сохранить контакт «живот к животу». В этой позе ребенок опирается головой на угол между вашим плечом и предплечьем. Обеспечьте правильную опору для себя со всех сторон, и вам будет удобно кормить ребенка сколь угодно длительное время без устали.

Есть специальные «кормительные» подушки в форме подковы, которые, как спасательный круг, надеваются маме на талию. Малыша укладывают на подушку. Так облегчается нагрузка на мамину спину и руки, а младенец чувствует себя более свободно, расслабленно и уверенно.

Кормление с использованием «кормительной» подушки

Как кормить близнецов

У большинства мам достаточно молока, чтобы прокормить и близнецов. Если женский организм выносил двух детей, значит, он «запрограммирован» и на соответствующее количество грудного молока. Поэтому трудности, с которыми встречаются такие мамы, больше касаются ухода одновременно за несколькими детьми – здесь маме обязательно нужны помощники. Особенность ее положения заключается в удвоенной нагрузке, а значит, и помощь близких имеет колоссальное значение.

Одни матери предпочитают кормить обоих близнецов одновременно, другие – по очереди. Иногда оба малыша любят сосать грудь с одной стороны, другие – каждую грудь попеременно. В общем, вариантов предостаточно. Вы буквально в первые недели жизни младенцев найдете именно тот вариант, что подходит вам.

Есть два основных способа кормления близнецов.

Способ «из-под руки»

Идеально подходит для кормления двоих детей одновременно.

Первый способ кормления близнецов – «из-под руки»

Займите удобное положение, сидя с опорой за спиной, и под каждую руку положите мягкое свернутое одеяло или те же «кормительные» подушки. Уложите детей с каждой стороны, чтобы их ножки находились почти у вас за спиной. Так малыши сосут грудь одновременно, один – правую, а другой – левую.

Способ «крест-накрест»

Сядьте в удобное положение с опорой за спиной. Одного ребенка положите у левой груди так, чтобы его тельце было прижато к вашему, живот к животу, а другого – у правой так, чтобы его живот уже прижимался к телу братика (сестренки).

Второй способ кормления близнецов – «крест-накрест»

Часто бывает, что один из близнецов слабее другого. Здесь маме важно проконтролировать, что более слабый малыш получает достаточное количество молока. Если в этом есть необходимость, специально для него сцеживайте грудное молоко и кормите отдельно от другого близнеца, пока он сам не научится сосать хорошо. Тем не менее это не отменяет его прикладывание к груди, поскольку процесс высасывания молока способствует лучшему перевариванию молока и росту.

В ситуации, когда молока не хватает и вы докармливаете детей искусственной смесью, постарайтесь сохранить смешанное вскармливание. Каждое кормление начинайте с прикладывания к груди, а затем давайте смесь. Для близнецов, которые часто рождаются более слабыми, чем обычные дети, это особенно важно.

Как понять, что ребенок правильно берет грудь

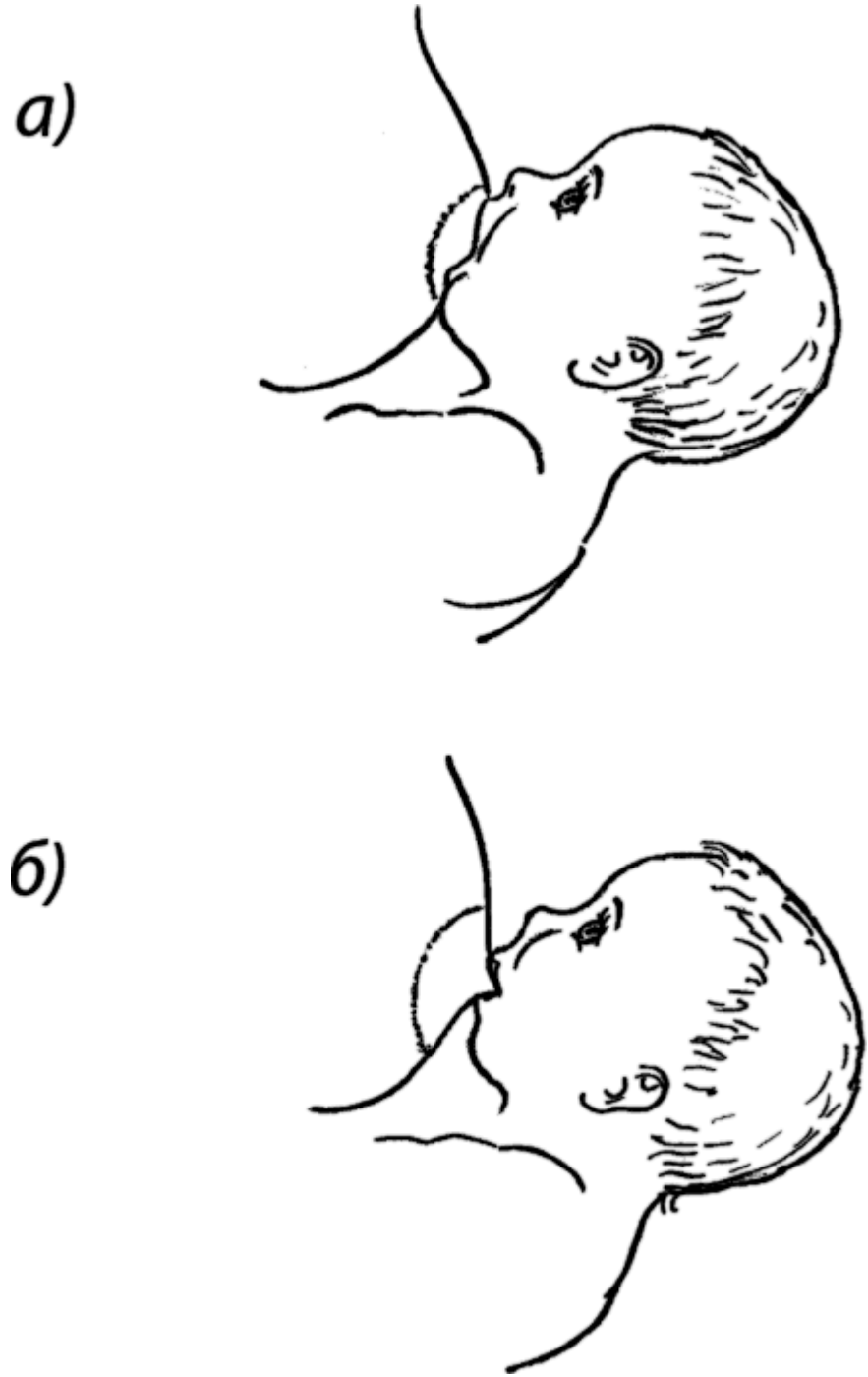
Каждый младенец, рожденный в срок и с нормальным весом, выполняет сосательные движения рефлекторно. И все равно проследите, что ваш малыш умеет брать грудь правильно.

> **Сложности с кормлением могут возникать только у тех детей, которые перенесли гипоксию или травму во время родов, родились недоношенными или с врожденной патологией челюстно-лицевого аппарата (заячья губа, волчья пасть).**

Голодный ребенок рефлекторно открывает рот и ищет грудь. Если он этого не делает, прикоснитесь соском к его верхней губе, и вы увидите этот рефлекс. Не теряя времени, вложите в ротик малыша сосок и ареолу (когда она слишком узкая, младенец может захватить даже часть кожи).

Радиус захвата ареолы ребенком должен быть не менее 2,5 см (длина самого соска не учитывается). Это обязательное условие для того, чтобы создалось нужное давление во время сосательных движений, которые одновременно стимулируют прилив молока через молочные протоки и препятствуют заглатыванию воздуха. Нижняя губа ребенка при этом должна быть вывернута наружу, подбородок, щеки и нос – плотно прилегать к груди.

Ребенок втягивает сосок и ареолу груди, а затем, надавливая на них языком, выжимает молоко и глотает. Прислушайтесь: а слышно ли вам, как малыш глотает молоко?



Захват соска: а) правильно; б) неправильно

Если давление губ и десен находится только в пределах соска, кормление окажется неудачным. Во-первых, давление на сосок будет слабым, из-за чего молоко не выделится в нужном

количестве. Во-вторых, такая «манера» сосать грудь резко повышает риск образования эрозии, трещин, чреватых неминуемой болью. В-третьих, это может привести к уменьшению выработки молока. Этих аргументов вполне достаточно, чтобы новорожденного-неумеху научить правильному сосанию.

Маме нужно **захватить грудь по краю ареолы указательным и средним пальцами** так, чтобы нос младенца оставался свободным и затрудненное дыхание не мешало ему сосать. Слегка надавливая большим пальцем чуть выше груди, вы помогаете выделению молока.

Никогда не позволяйте себе терпеть болезненные и неприятные ощущения, которые может доставить ребенок при сосании. Это сигнал, что прикладывание нужно немедленно скорректировать – для чего вложите сосок поглубже, побудив ребенка шире открыть рот.

Профилактика колик

Для того чтобы процесс пищеварения у малыша был более комфортным, **перед каждым кормлением выкладывайте его на животик, а после – подержите вертикально, «столбиком».** Если, конечно, ребенок не заснул у вашей груди. Но даже в этом случае достаточно просто положить его себе на плечо, чтобы он оказался в вертикальном положении. Это необходимо делать для того, чтобы лишний воздух, который дети обычно захватывают во время кормления, легко вышел. В противном случае «воздушный комок» создаст ребенку чувство дискомфорта.

Если ваш малыш срыгивает часто или его, несмотря на все профилактические меры, беспокоят колики, обратите внимание на **ваше питание**.

Качество молока напрямую связано с пищей, которую вы употребляете, и оно может ухудшиться, если в вашем рационе недостаточно или, наоборот, много белковых продуктов, газообразующих овощей, фруктов, а также провоцирующих аллергические реакции у малыша продуктов.

Также если вы постоянно контактируете с бытовыми химическими средствами или употребляете запрещенные во время лактации лекарственные препараты, то вещества, содержащиеся в них, попадают в молоко, а через него, конечно, к ребенку – помните об этом!

Если малыш срыгивает часто или помногу, стоит посетить педиатра и некоторых специалистов, хирурга и невропатолога.

Бывает, что обильная отрыжка становится одним из симптомов некоторых заболеваний. И если их распознать на ранней стадии, возможно, в дальнейшем это поможет избежать более серьезного и длительного лечения.

Часто ли ребенок срыгивает

Малыш, который правильно захватывает сосок и ест без суетливости и спешки, срыгивает редко: 1–2 раза в день. Если же отрыжка происходит в каждое кормление и даже в промежутках между ними, это повод для беспокойства.

Постарайтесь понаблюдать и даже несколько дней подряд записывать, когда, в каком приблизительно количестве срыгнул ребенок и какой консистенции была отрыжка.

Количество определить нетрудно. Достаточно сцедить столовую ложку молока и разлить его на сложенной в несколько раз пеленке. Вы увидите размер пятна, которое можно сравнить с пятном, оставшимся от отрыжки малыша.

Если ребенок срыгивает не больше столовой ложки молока несколько раз в день или даже после каждого кормления, это обычное физиологическое явление. Если этот объем больше и случается в том числе между кормлениями – это повод обратиться к врачу, причем как можно скорее.

Маме после кормления полезно на несколько минут оставлять грудь открытой.

Как часто кормить ребенка. Свободный или жесткий режим

Я не считаю прикладывания к груди, как не считаю поцелуи.

Признание одной мамы

Молодые мамы часто задаются таким вопросом практически в самом начале беременности и уж точно сразу после родов.

Жесткое расписание

Грудное вскармливание – это природная данность, которой не должны мешать ни искусственные

предметы (пустышки), ни искусственные идеи.

Точка зрения одной мамы

Дайте детству созреть в детстве.

Жан-Жак Руссо

Еще в 40-е годы XX века жесткость режима кормлений являлась железным принципом, догмой. И сейчас становится все меньше педиатров, которые придерживаются именно этой точки зрения. У них есть два основных аргумента. Первый: процесс пищеварения у грудного ребенка занимает примерно 3–3,5 часа. Если ребенку давать новую порцию молока до того момента, пока предыдущая не была переварена, это способно перегрузить его желудочно-кишечный тракт, спровоцировать колики, срыгивания и другие нарушения работы кишечника.

Второй аргумент касается ночных кормлений. Считается, что ночное время предназначено для восстановления физических сил, а также нервной системы материнского организма. И если мама просыпается ночью, чтобы накормить ребенка, то тем самым лишает себя полноценного восстановления, что, естественно, влечет за собой подорванный иммунитет, разные заболевания, ухудшение самочувствия и настроения.

Эти два логичных аргумента и составляют основу уверенности сторонников жесткого режима. В роддомах сейчас все чаще отказываются от кормления по режиму в пользу более свободного. Кормление по часам может быть введено только по причинам различных осложнений у младенца: вследствие назначенного лечения или процедур ребенку или его матери (при необходимости). Однако не следует пугаться этого жесткого графика, пока вы находитесь в роддоме – здесь вы всего несколько дней.

Вернувшись домой, вы наладите режим, который подходит именно вам, а будет он естественным или строгим, уже зависит от ваших взглядов и установок.

Вполне вероятно, что в основе кормления «по требованию» все равно может лежать режим «через три часа». Потому что так вам будет легче распознавать сигналы малыша: голоден ли он или просто хочет, чтобы вы взяли его на ручки.

Конечно, ребенка можно приучить к жесткому режиму, и большинство детей со временем к этому

привыкают, как и их мамы. Но надо сказать, часто дается это путем преодоления больших физиологических и психологических трудностей.

Итак, к вопросу о режиме подходите гибко. Придерживаться строгого графика с кормлениями ровно через каждые 3–3,5 часа для грудного ребенка – не лучший вариант в первые 1–2 месяца после родов. Это чревато расстройством нервной системы у вас, а ваше психологическое состояние в этот период и так не слишком устойчиво. Чревато это и для психики самого ребенка – он пока слишком мал для такого сурового подхода.

Не считайте, что, если вы отзываетесь на каждую потребность и каждый зов своего малыша, вы избалуете его. Все, что ему сейчас необходимо, – это материнская забота и ласка.

Не нужно игнорировать детский плач. Однако важно научиться уже с первого месяца отличать «голодный» плач ребенка от беспокойства по другому поводу.

Свободное вскармливание

Метод свободного вскармливания, наконец-то признанный большинством педиатров, тоже основан на веских аргументах. И их гораздо больше, чем у сторонников жесткого режима.

Каждый новорожденный – уже индивидуальность, он живет исключительно своими потребностями. В том числе и в собственном распорядке дня, включая приемы пищи. Кому-то нужно прикладываться к маминой груди каждые два часа, кто-то готов спать дольше, поэтому промежуток между прикладываниями увеличивается и часто, особенно ночью, достигает шести часов. Такому не стоит ни удивляться, ни тем более беспокоиться: **«чехарда» с графиком питания у новорожденных, которые находятся на естественном вскармливании, обычно продолжается месяц-полтора, пока они не обретут собственный режим и не привыкнут к нему.**

Женское молоко – очень интересная субстанция, которая в течение суток способна подстраиваться под потребности ребенка. Если он голоден – молоко будет более жирное и насыщенное, если хочет пить – оно станет напоминать воду, если просто хочется почувствовать маму поближе, то и молоко может отделяться едва-едва, в минимальных количествах.

Мамы, которые придерживаются свободного режима вскармливания, замечают, что им проще наладить кормление. Лактация устанавливается как бы сама собой, без больших проблем. И сам новорожденный помогает избежать застоев

в протоках, нерасцеженных долек и, как следствие, лактостазов и мастопатии, постоянно рассасывая мамину грудь.

Если ребенка прикладывают к груди в свободном режиме сразу, то после родов мама может даже не испытать тех болевых ощущений при смене молозива на промежуточное, а затем уже и на зрелое молоко, которые испытывают те, кто придерживается жесткого расписания. И к тому же **перебоев с лактацией у таких мам практически не бывает**.

Надо сказать, что **малыши, которых кормят «по требованию», спокойней в течение дня и лучше спят ночью, давая маме необходимый отдых**. **Важно только, чтобы ребенок спал рядом или близко с мамой.**

Гормон пролактин, который отвечает за лактацию, в наибольшем количестве вырабатывается именно ночью.

Биологические ритмы мамы и ребенка синхронизируются настолько, что даже без явных знаков с его стороны мама понимает, что ее малыш голоден, и именно в тот момент, когда ему нужна грудь, молоко начинает отделяться само собой.

Итак, метод свободного вскармливания идеален для того, чтобы установилась постоянная лактация, а между мамой и малышом укрепилась тесная физическая и эмоциональная связь, благодаря которой ребенок хорошо растет и развивается.

> *В первое время в режиме свободного вскармливания дети могут получать грудь до 10–12 раз в сутки, а иногда и гораздо чаще. Но затем, когда они немного подрастают, устанавливается собственный режим кормления, а число кормлений сокращается до 6–8 в течение суток.*

Давать или не давать грудь?

Плач с разным значением

Бывает, что малыш то требует частых прикладываний, то пропускает кормления в пользу сна и увеличивает перерыв на несколько часов. Прекрасно зная, что потребности малыша приоритетны, в таких хаотичных сигналах вы можете легко запутаться. И поэтому вам очень важно научиться понимать сигналы ребенка: что он хочет в каждом случае?

Учитесь определять потребности малыша по плачу и отличать требование еды от всех остальных. При голодном крике он крутит головой в поисках материнской груди, чмокает губами и может громко, настойчиво плакать. В остальных случаях

свое недовольство новорожденный выражает иначе. Например, при больном животике он будет сучить ножками, поджимая их, а затем резко вытягивая.

И, прежде чем прикладывать ребенка к груди, постарайтесь сначала определить точную причину его плача. Это важно для вас обоих, чтобы вы не стали заложниками единственного способа успокоить ребенка. Если это некий внешний дискомфорт (яркий свет, шум, мокрые пеленки и пр.), то сначала устраните его и просто возьмите малыша на ручки. Поносите его так некоторое время, дождитесь, чтобы он успокоился. Вполне возможно, что этого окажется достаточно и малыш спокойно вернется в свою кроватку к игрушкам и мобилю.

Таблица 5

Особенности плача и его возможные причины

Особенности плача	Возможная причина
Хныканье переходит по нарастающей в крик	Малыш устал, ему пора отдохнуть и поспать
Резкий крик, малыш сучит ножками	Боль от газиков
Крик не прекращается	Голодный ребенок
Требовательный протестующий крик	Бытовые причины (резкий свет, мокрые пеленки, громкие звуки)
Кряхтение и сопение, хныканье	Призыв о помощи, ребенок просит вас о чем-то — например, его нужно перевернуть в другое положение
Кряхтение, нежные и мелодичные звуки голоса	Так начинается зов родителя для того, чтобы пообщаться

Правила гармоничного кормления

Правило 1: комфорт

И ребенку, и вам нужно чувствовать себя комфортно и получать удовольствие от кормления. В комнате, где вы собираетесь кормить, должно быть тепло и спокойно (без шумов и сквозняков), одежда ваша и малыша должна быть комфортной. Перед кормлением сходите в туалет. Ничто не должно мешать такому важному процессу, как сосание груди, принятие пищи.

Правило 2: не отвлекайтесь

Не нарушайте процесс, отвлекаясь на другие дела. **Не отрывайте ребенка от груди во время кормления, иначе он испытает сильнейший стресс.**

Правило 3: дайте малышу наесться

Это один из самых распространенных вопросов у мам: а сколько времени держать малыша у груди?

Ограничивать время сосания не нужно. Пусть это сделает сам ребенок. И он **сам определит, сколько ему нужно времени, чтобы насытиться**.

Практика показывает, что для насыщения малышу обычно хватает 10–15 минут.

> **Не отнимайте ребенка от груди слишком рано (через 5–10 минут), именно в конце кормления он получает то самое позднее молоко, которое богато жирами. Эти жиры являются главным источником энергии при грудном вскармливании.**

Одни дети сосут грудь медленно и обстоятельно, не торопясь. Другие, наоборот, словно торопятся насытиться и заняться своими делами или заснуть.

Многие дети любят и «повисеть» на груди подольше. Если время кормления, на ваш взгляд, затягивается, это происходит лишь потому, что малышу приятно находиться возле вас, слегка посасывая сосок и удовлетворяя так один из главных своих рефлексов.

Замечено, что дети, любящие этот процесс, часто не признают пустышек. Не следует бояться, что малыш так переест. Со временем вы сами станете понимать, когда ваш малыш насытился и уже развлекается. Решая, отнимать или нет грудь, помните, что грудь для малыша – источник не только питания, но и радости и маминой любви.

Продолжительность кормления зависит и от скорости приливов молока в маминой груди. У некоторых прилив происходит мгновенно, у других – только спустя какое-то время после начала сосания, а у третьих – в процессе кормления молоко вырабатывается несколько раз мелкими порциями. Поэтому не подстраивайтесь под «усредненные» рекомендации. А позвольте малышу сосать, пока вы не увидите признаки его сытости и удовлетворения.

На длительности пребывания ребенка у вашей груди могут сказываться и другие обстоятельства. Если малыша кормит няня или бабушка вашим молоком из бутылочки, пока вы на работе, то вечерние и ночные кормления из «настоящей» груди будут более продолжительными, а возможно, и более частыми.

Но не стоит поощрять и чрезмерно долгие кормления, например больше 40 минут, чтобы избежать травматизации сосков, образования воспалений и трещин.

Когда нужна коррекция

Есть обстоятельства, которые требуют вашего активного вмешательства. Это нужно сделать, когда младенец засыпает во время кормления, еще не успев полностью насытиться. Если вы вынимаете сосок изо рта, а ребенок не просыпается, но, оказавшись в кроватке, он сразу начинает кричать или просыпается через очень короткое время, это означает, что ребенок заснул почти голодным. Вам нужно, не вынимая соска изо рта малыша, подвигать им, слегка постучать пальцем по носику или щечке, чтобы разбудить вашего засоню и побудить снова сосать грудь.

Сколько ребенок должен прибавлять в весе?

Находясь на свободном грудном вскармливании, ребенок обычно прибавляет до 800–1000 г в месяц. Не переживайте, если за первый месяц эта цифра окажется несколько меньше относительно веса при рождении. Ведь в первые дни ребенок может потерять 200–300 г, с ними уходит естественная отечность, выделяется меконий. Вскоре малыш с лихвой компенсирует эту потерю. В последующие месяцы прибавка в весе постепенно становится меньше.

Необходимость докорма возникает, только когда объем выделяемой мочи у малыша уменьшается, а количество мочеиспусканий резко сокращается. В первые трое суток достаточно двух мочеиспусканий, с третьих по шестые – не меньше четырех, а вот начиная с шестых – не менее шести в сутки. Ребенок может писать и чаще. Эти данные касаются доношенных здоровых малышей.

Таблица 6

Прибавка в весе и росте от рождения до года

Месяцы	Масса, г	Рост, см
При рождении	3100–3400	50–51
К концу 1-го месяца	3700–4100	54–55
К концу 2-го месяца	4500–4900	57–59
К концу 3-го месяца	5200–5600	60–62
К концу 4-го месяца	5900–6300	62–65
К концу 5-го месяца	6500–6800	64–68

Месяцы	Масса, г	Рост, см
К концу 6-го месяца	7100–7400	66–70
К концу 7-го месяца	7600–8100	68–72
К концу 8-го месяца	8100–8500	69–74
К концу 9-го месяца	8600–9000	70–75
К концу 10-го месяца	9100–9500	71–76
К концу 11-го месяца	9500–10 000	72–78
К концу 12-го месяца	10 000–10 800	74–80

Не забывайте, что, оценивая прирост массы тела, нужно учитывать и рост ребенка.

Только так вы сможете более адекватно судить о состоянии упитанности вашего малыша. Кроме того, на каждом осмотре педиатр учитывает, каков у ребенка подкожножировой слой и как он распределяется. Так, при росте 66 см шестимесячный малыш должен весить около 8200 г. Соответственно, на каждый недостающий сантиметр вам нужно вычесть по 300 г, а на каждый дополнительный прибавить по 250 г. Значит, для малыша этого же возраста с ростом 68 см прибавьте к 8200 г еще 250 г на каждый дополнительный сантиметр, и у вас получится 8700 г.

Нужна ли водичка?

Если мама кормит грудью, в допаивании ребенка не всегда есть необходимость. **Он может пить воду, если ему действительно жарко, он потеет или он нездоров и у него повышенная температура.** Но некоторые дети с охотой пьют воду по собственному желанию. (Подробно см. часть 1 «Развитие

ребенка до года. Первый месяц».)

Будить ли ребенка для кормления?

Если ребенок спит, как вам кажется, слишком долго, свыше 3–4 или даже больше часов подряд, будить его не нужно. Пусть поспит. Нет ничего страшного, что малыш удлинит промежуток между кормлениями. Он наверстает упущенное, проснувшись, можете об этом не переживать. И обязательно сам пробудится, когда проголодается.

Как все меняется с возрастом: сон, кормление, режим

В возрасте 3 месяцев дети могут спать 3–4 раза в день, а в 9–10 месяцев – только 2 раза.

Уже к полугоду многие мамы могут с удивлением обнаружить, что грудь нужна ребенку уже не так часто, как раньше. Чем старше становится ребенок, тем меньше ему требуется материнская грудь в течение дня.

Ночные кормления

Не отрекайся от этих ночей. … Во время этих ночей может родиться чудесный союзник, ангел-хранитель ребенка – интуиция материнского сердца, предвидение, которое складывается из воли исследователя, мысли наблюдателя, незамутненности чувства.

Януш Корчак

Ночные кормления – необходимая часть биологически обусловленного ухода за ребенком. Как организовать сон, вы решите самостоятельно. Опыт, метод проб и ошибок поможет вам определиться, что выбрать: совместный или раздельный сон с малышом. **Чаще всего вопрос совместного или раздельного сна с ребенком тесно связан именно с ночными кормлениями и тем уровнем комфорта, который вы хотите сохранить.**

Совместный сон

Дети, которые спят с мамами, обычно сосут не очень долго и не слишком много. Им достаточно приложиться к груди 1–3 раза на несколько минут. При этом они почти никогда не просыпаются полностью, продолжая дремать.

> **Совместный сон с ребенком хорош тем, что вы сохраняете больше сил, не нарушаете свой сон, что очень важно для того, чтобы на следующий день чувствовать себя нормально и просыпаться с хорошим настроением. И мамы, и детки очень быстро привыкают спать вместе, в чем помогают синхронизации ритмов сна.**

Совместный сон удобен в первое время после рождения ребенка по нескольким причинам.

У малыша еще достаточно хаотичный график кормления. И пока режим не установился, вставать по нескольку раз из ночи в ночь очень утомительно, это неминуемо отражается на вашем состоянии здоровья и психики.

Именно в первые месяцы у вас устанавливается лактация. Совместный сон дает больше гарантий пройти все лактационные кризы более спокойно, без последствий. Организм еще восстанавливается после родов, и нарушение сна отнюдь не пойдет на пользу. Для удобства можете сохранить совместный сон до 3–4 месяцев.

Возможность раздельного сна появляется в тот момент, когда малыш перестает нуждаться в ночных кормлениях, где-то ближе к полугоду. В этом случае вы можете отправлять его спать в личную кроватку.

Раздельный сон

Если вы не хотите спать вместе с ребенком и удобнее устроить его в отдельной колыбельке, поставьте ее так, чтобы вам не пришлось совершать много лишних движений ночью. Главное, чтобы вы высыпались и чувствовали себя хорошо на следующий день.

> Организм женщины, которая чувствует себя спокойно и уверенно, не нервничает, не дергается по мелочам, хорошо спит ночью, эффективнее вырабатывает достаточное количество молока.

Хватает ли малышу молока?

Основные показатели, что ребенку достаточно материнского молока, – это его нормальный рост, развитие и самочувствие. Вы можете ориентироваться на:

• поведение ребенка. Сытый малыш после кормления успокаивается и обычно быстро засыпает. Голодный ребенок все время беспокойно себя ведет, плачет, хнычет, плохо и беспокойно спит, часто просит грудь;

• темпы роста. Вес ребенка в норме неизменно увеличивается, ровно и постепенно. Недостаточное прибавление веса и роста за месяц в сочетании с повышенным беспокойным поведением может говорить, что ребенку не хватает молока;

• количество мочеиспусканий. Если вы достаточно часто меняете пеленки, а подгузники через каждые 2–3 часа при их смене оказываются наполненными, значит, объем мочи в норме. Ребенок первых месяцев при грудном вскармливании мочится не меньше 6 раз в сутки (моча должна быть бесцветной или бледно-желтой).

При желании проведите стандартный тест на количество мочеиспусканий за сутки. Иногда рекомендуют взвешивать ребенка каждый раз до и после кормления, чтобы определить, сколько молока ребенок съедает за одно кормление, а также в течение суток. Подобные рекомендации могут поступить от вашего педиатра, если есть действительно весомые подозрения на недостаток у вас молока. Ориентируйтесь на самочувствие ребенка, его настроение и общие показатели развития.

Можно ли увеличить количество молока?

Гипогалактия – недостаточное вырабатывание молока

К сожалению, не всегда мамы могут кормить ребенка только грудью. У некоторых вырабатывается недостаточное количество молока для полноценного питания малыша. Но при этом настоящая гипогалактия встречается весьма редко – не более чем у 5 % женщин. Чаще она связана с гормональными нарушениями в организме. Еще одна причина, которую невозможно скорректировать диетой или лекарственными препаратами, это генетическая предрасположенность. Но если ваша мама без проблем кормила вас грудью, то и вы запросто сможете это. Хотя, даже если ваша мама по каким-то причинам не была

кормящей, стоит поговорить с ней, чтобы узнать настоящую причину. Вполне возможно, что вы как раз сможете кормить в отличие от вашей мамы.

Вот самые распространенные причины, по которым у мамы может не хватать молока.

Отсутствие настроя на грудное вскармливание. Чаще это происходит по двум причинам. Во-первых, когда женщина не испытывает материнских чувств, у нее не возникает желание кормить своего малыша самой. Во-вторых, если она боится потерять прежнюю форму груди. Эту ситуацию можно поменять, только если женщина сменит свою позицию, иногда усилием воли.

Нерациональное питание во время беременности и после родов. Во время кормления грудью нужно питаться предельно правильно, для того чтобы получать вместе с пищей все, что полезно и маме, и ребенку, чтобы лактация поддерживалась.

Редкое прикладывание ребенка к груди. Это случается особенно часто, когда мама выходит на работу очень рано, через 1–2 месяца после родов.

Раннее и/или необоснованное введение искусственных смесей и немолочного прикорма. Если у вас есть подозрение, что малышу не хватает молока, не торопитесь вводить смеси. Проконсультируйтесь с врачом. Он поможет вам решить эту проблему, выписав нужные средства для стимуляции лактации, или снимет «ложную тревогу». Кроме того, не следует без рекомендации педиатра самостоятельно выбирать смесь для ребенка!

И помните, что и ребенок растет неравномерно. А значит, и его потребность в молоке различна в разные периоды. Сегодня он кушает меньше, чем вчера, а завтра захочет больше. Мамин организм может просто не подоспеть выработать нужный объем молока. И это совсем не значит, что малышу срочно требуется вводить докорм в виде смеси.

Кормление ребенка по жесткому расписанию в первые месяцы жизни, а не по требованию. Для ребенка в первые месяцы важнее поддерживать со своей мамой постоянный контакт, в том числе в кормлении грудью. И если нужно, смягчите в ранний период этот режим и попробуйте перейти на свободное вскармливание. К более строгому режиму по часам вы перейдете чуть позже, когда малыш адаптируется.

Тяжелая психологическая атмосфера в семье и стрессы. Для достаточной лактации важно не только здоровое питание, но и хорошее настроение, приятная атмосфера в семье. Если мама испытывает стресс, постоянную тревогу или находится

в подавленном состоянии, лактация может быстро угаснуть.

Если вы понимаете, что причиной уменьшения молока становятся подобные внешние факторы, чувствуете, что сильно утомлены, раздражены, подавлены, постарайтесь устранить причины этого, чтобы привести свое психическое состояние в норму. Если это невозможно, можно попробовать изменить к этим факторам свое отношение и усилием воли перестать реагировать на них обостренно. И сделать это для того, чтобы сохранить молоко.

Подумайте, что важнее – здоровье ребенка или реакции на источник стресса.

> Даже у мам, кормящих грудью в свободном режиме, бывают лактационные кризы – внезапное уменьшение количества молока. Обычно они происходят на 3–6-й неделях, затем на 3-м, 4-м, 7-м и 8-м месяцах во время скачков роста ребенка.

Средства увеличения молока

Очень во многих случаях проблему нехватки молока можно разрешить. Здесь многое зависит от вашего настроя и убеждения, что грудное молоко ребенку необходимо так же, как воздух.

Одна из причин гиполактии – неправильное питание. Обратите внимание на свое ежедневное меню. И если нужно, включите в него то, чего вам может не хватать: продукты с содержанием белков, минералов и витаминов. Помните и про питьевой режим – от 1,5 до 2 л жидкости в день.

Для увеличения лактации врачи рекомендуют:

• специальные пищевые добавки или биологически активные комплексы;

• гомеопатические средства;

• витаминно-минеральные комплексы;

• специальные препараты, обогащенные лактогенной добавкой.

Также существуют и естественные методы увеличения лактации. Принимайте напитки, которые обладают лактогенными свойствами (см. главу «Питание кормящей женщины»).

Как вернуть малыша к груди

Что вы можете сделать?

Бывает, что ребенок сам отказывается от груди. Редко, но бывает. Все ваши усилия на этом этапе должны состоять в том, чтобы создать почти непрерывный близкий физический контакт с ребенком и регулярно предлагать ему грудь. **Чаще берите его на руки, носите и разговаривайте с ним.** Для того чтобы снизить нагрузку на спину, носите малыша в слинге. Попеременно прикладывайте его то к правой, то к левой груди примерно один раз в час.

Иногда, чтобы маленький «отказник» снова вернулся к груди, требуется всего несколько часов или считаные дни. В редких случаях требуется пара недель. Но важно, чтобы в это время исчезли пустышки и бутылочки, которые только отвлекают ребенка от вашей груди на любом этапе.

И, несмотря на сложности, старайтесь кормить его сцеженным молоком из ложечки – ваши усилия в конце концов обязательно вознаградятся.

Не забывайте следить, чтобы малыш правильно прикладывался к груди. Радиус его захвата ареолы должен составлять около 2,5 см от основания соска. От этого зависит, насколько эффективно будет стимулироваться молочная железа и выработка молока.

И знайте, что ваше психологическое состояние влияет напрямую на качество молока. Бывают случаи, когда у сильно нервничающей мамы ребенок не способен переварить молоко в прямом смысле. У него начинается рвота сразу после кормления. Но как только мама успокаивается, молоко «улучшается» и малыш начинает хорошо кушать.

Что вы можете сделать сами, чтобы стимулировать у себя выработку молока

В дневное время прикладывайте малыша к груди попеременно, то к правой, то к левой каждый час.

После кормления сцедите остатки молока из той груди, которой вы кормили, – это простимулирует прилив большего количества молока в следующее кормление.

Наладьте ночные кормления. Как только малыш завозится во сне, сразу предлагайте грудь. Если он не просыпается, попробуйте по будильнику приложить его к груди. И если вы спите раздельно, придется на время взять к себе в кровать малыша для совместного сна, чтобы он ощущал близость с вами

и запах молока.

Уменьшайте количество смеси, если вы успели уже ее дать. И главное – докорм смесью всегда делают **после прикладывания** к груди. Обязательно проконтролируйте объем докорма. Его объем за сутки должен быть достаточным, чтобы ребенок не голодал. В то же время не перекармливайте ею, иначе малыш не станет активно сосать грудь в ожидании бутылочки со смесью. И, соответственно, не станет стимулировать вашу грудь.

Молоко и нервы

Подумайте о возможной внутренней психологической причине снижения количества молока. Мамам, у которых молоко «ведет себя» неустойчиво, нужно помнить: психологическое равновесие и устойчивость способны сыграть решающую роль в сохранении лактации. Атмосфера, которую вы поддерживаете и сами создаете, очень важна.

Бережно относитесь к себе. Сложно полноценно кормить малыша грудью и ухаживать за ним, если у вас нет возможности высыпаться, отдыхать и время от времени посвящать себя делам, которые не связаны с ребенком. И уж тем более если в вашем доме не располагающая для мамы с ребенком атмосфера.

Действительно, молоко и нервы – не слишком удачная пара. На количество молока у матери может влиять и ее психологическое состояние, а точнее, серьезный стресс. К этому относятся негативные эмоции, связанные с процессом грудного вскармливания, который может вызвать сильные негативные эмоции и ощущения: например, когда малыш раздражает соски, подолгу висит на груди, часто и хаотично просит грудь.

Понятно, что оставаться совсем спокойной невозможно любой начинающей маме. Да это и не нужно, потому что легкие

волнения помогают нам сконцентрироваться на главном. Вопрос в том, чтобы все было в меру. А повышенная мнительность и тревожность мамы, зацикленность на неприятных мыслях могут в конце концов лишить ребенка молока.

Каждый день организуйте так, чтобы сводить к минимуму количество неприятных или ненужных дел.

На первом году жизни малыша никогда не ставьте перед собой выбор: заняться ребенком или домашними делами.

Чем меньше времени вы проведете на кухне или за стиркой, тем больше уделите внимания малышу и самой себе. Или занимайтесь домашними делами, когда с малышом могут провести время другие члены семьи.

Кстати, полноценная сексуальная жизнь стимулирует вырабатывание гормона окситоцина, также отвечающего за выделение молока.

Кормление в общественных местах

…Когда я родила, у меня напрочь атрофировалась стыдливость, связанная с обнажением груди. Молоко, грудь, ребенок – вот смысл жизни.

Признания счастливой мамы

С рождением ребенка у многих женщин проходит чувство стыдливости в связи с обнажением груди. А у большинства окружающих людей вид кормящей матери всегда вызывает умиление и восхищение. Однако многие мамы считают процесс кормления интимным и недопустимым на людях, даже когда их грудь прикрыта.

А тем мамам, кого не смущает присутствие посторонних и кто часто бывает в разных общественных местах, можно обзавестись удобными приспособлениями и вещами, в которых будет удобно кормить. Главный союзник в таких делах – это, конечно, слинг, с ним вы будете чувствовать себя комфортно и удобно. Слинг позволяет прикрывать малыша и грудь так, что ни один прохожий не увидит этот интимный процесс, хотя и догадается о происходящем.

Также позаботьтесь об одежде для удобного кормления. Главное в ней – возможность легко освободить грудь для малыша. Это могут быть:

- бюстгальтер с отстегивающимися чашечками;
- кофта или джемпер с глубоким вырезом;
- просторная рубашка с пуговицами;

• куртка на размер-два больше (для прогулок в прохладную погоду).

Также существует много одежды для кормящих мам, в которой отгибается нужная деталь на груди. И в дополнение к такой одежде всегда носите с собой на прогулки **слинг** или **легкий широкий шарф**, который позволит вам прикрывать грудь и малыша.

Перебороть страх кормления в общественном месте очень хорошо помогают первые голодные крики малыша. Материнский инстинкт просто заставляет мам молниеносно делать выбор в пользу спокойствия и сытости своего ребенка.

> **Как только собственное спокойствие и спокойствие ребенка станут для вас важнее, чем якобы пристальное внимание посторонних людей, вы будете готовы кормить малыша в любых условиях.**

Если вы не в состоянии перебороть застенчивость, ищите компромисс:

• выбирайте менее людные места;

• выходите на прогулки после кормления ребенка, когда он сыт и готов заснуть в коляске;

• гуляйте вместе с другими мамами, которые поддержат вас в этом мероприятии.

Не нужно отрывать малыша от груди, если к вам кто-то приближается, – иначе он сразу закричит. Главное, чему вам нужно научиться, – это справляться со своим напряжением и стремиться не зависеть от шумов, людей, любой обстановки, которая вас окружает.

Если нужно выйти на работу

Обстоятельства у всех разные. И все же, прежде чем решиться на подобный шаг, взвесьте еще раз все «за» и «против».

Если есть возможность, не выходите на работу, пока ребенку не исполнится 4–5 месяцев – к этому времени лактация уже налаживается.

Работать и кормить малыша грудью – это сложные задачи, если вы их хотите совместить. Но в принципе **длительное грудное вскармливание сочетается почти с любой работой и активным образом жизни.** Исключение здесь – долгие

командировки.

Продумайте все заранее и постарайтесь учесть все мелочи и возможные неожиданности.

Как сохранить молоко

Организуйте график, чтобы вы могли покормить ребенка 1–2 раза перед выходом из дома и 2–3 раза вечером. Попросите вашу няню или бабушку не кормить малыша за 1–2 часа до вашего возвращения.

Уделяйте внимание вашим эмоциям – важно, чтобы по возвращении домой у вас было достаточно времени и покормить ребенка, и всласть пообщаться с ним. Вы оба друг по другу скучаете. Попросите ваших помощников освобождать вас в будни от бытовых забот.

В дни, когда вы не работаете, старайтесь кормить только грудью – это хорошо поддержит процесс выработки молока.

Сохраняйте для этой же цели ночные кормления. Возможно, и ваш ребенок приложит к этому усилия, начав чаще просыпаться ночью для кормления.

В течение рабочего дня находите возможность сцеживаться. Это важно и для вашего здоровья, и для стимуляции лактации.

Чтобы решить проблему с подтекающим молоком, нужно заранее запастись **специальными прокладками**. Если бюстгальтер для кормления не подходит для ношения на работе, используйте модель из натуральных материалов, не сдавливающую грудь.

И не забывайте про свой график питания и диету кормящей матери.

Как сохранить молоко, выходя на работу

Если вы вынуждены принимать решение о раннем выходе на работу, задайте себе вопросы, ответы на которые помогут вам правильно организовать свою жизнь и попытаться совместить два сложных дела – сохранить лактацию, кормя ребенка, и продолжать карьеру, зарабатывая деньги.

1. **Сколько времени вы будете отсутствовать дома каждый день?** Учтите не только длительность рабочего дня, но и время, которое вы будете тратить на дорогу туда и обратно. Учтите, что работа с утра до вечера может вызвать у вас сильную тревогу от длительной разлуки с ребенком. В этом случае компромиссное

решение – неполный рабочий день – спасет вас от неприятных эмоциональных состояний. Режим с частичной занятостью, по 4–5 часов, более удобен, хотя 2–3 полных рабочих дня в неделю тоже имеют свои преимущества.

2. **Кто будет оставаться с ребенком в ваше отсутствие?** Это может быть бабушка, няня, а иногда и папа. В любом случае этому человеку также важно понимать и поддерживать вас в желании кормить грудью.

3. **Заранее «познакомьте» ребенка с бутылочкой.** Лучше за 2–4 недели до выхода на работу.

Продолжая грудное вскармливание даже после выхода на работу, вы максимально сохраняете здоровье малыша, а риск развития аллергических реакций, особенно если получится избежать докорма смесями, будет минимален. Продолжая кормить грудью, вы поддерживаете крепкую эмоциональную связь между вами. А вечерние кормления будут для вас обоих радостным событием. Через некоторое время вы будете благодарны самой себе за такое решение.

Комплект для хранения молока

Если лактация установилась, а вы решили выйти на работу, в любом случае вам понадобится **комплект для сцеживания и хранения молока**.

Молокоотсос. Механические молокоотсосы по-прежнему популярны. Молоко сцеживают в специальные емкости для хранения, в бутылочку или в одноразовые пакеты, и затем помещают в холодильник или морозильную камеру.

Пакеты для сбора молока (лучше той же фирмы-производителя, что и молокоотсос). Их плюс в стерильности, компактности, а подогревать молоко можно прямо в них.

Бутылочки. Обычно одна или несколько бутылочек входят в состав молокоотсоса. Покупая остальные, а также соски к ним, обратите внимание, чтобы диаметры отверстий совпадали. Вам нужна емкость, на которой есть точная и легко читаемая шкала.

Имея все эти вещи под рукой, вы можете делать постоянно запасы молока в холодильнике или морозильной камере, чтобы разогревать его и давать ребенку. Это в любом случае очень хорошее решение, даже если ваш малыш перейдет на смешанное вскармливание.

Стерилизация принадлежностей

Молоко является прекрасной питательной средой для бактерий, которые могут стать причиной кишечной инфекции. И поэтому вам важно строго придерживаться правил стерилизации принадлежностей для кормления.

Сначала тщательно промойте каждый предмет в горячей мыльной воде. Еще лучше делать это сразу после каждого кормления, пока остатки молока не засохли.

При мытье используйте щетку или ершик, предназначенный только для этих предметов, бутылочек и сосок (его тоже раз в день стерилизуют вместе со всеми предметами).

Для мытья используют детское, хозяйственное мыло или специальную жидкость.

Тщательно промывайте бутылочки внутри, снаружи, не забывая про резьбу горлышка и сами крышки.

Также тщательно промывайте соску, колпачок и крышечку с герметизирующей мембраной.

Тщательно прополоскайте все, чтобы смыть остатки мыла.

Поместите все предметы в стерилизатор и включите его.

Затем вымойте щетку. Все аксессуары для кормления сушите на отдельной чистой и проглаженной салфетке или полотенце, не вытирая их.

Простерилизованные предметы нужно брать чистыми руками.

При желании можете дополнительно кипятить бутылочки в течение 5 минут. Но это не обязательно. Главное, чтобы простерилизованные емкости обязательно высохли изнутри, так как именно влага создает благоприятные условия для размножения микроорганизмов.

Один из эффективных способов уничтожения вредных бактерий – **использование паровых стерилизаторов.** Пар уничтожает микробы, в том числе грибы рода кандида, менее чем за 10 минут.

Маленькая хитрость. *Пароварка – идеальная емкость для стерилизации бутылочек и мелких игрушек. Для обработки предметов достаточно 5–10 минут.*

Еще один простой вариант – использование кастрюли и дуршлага. Положив бутылочки, соски и другие предметы в дуршлаг, поместите его в кастрюлю с водой так, чтобы внутри он не соприкасался с водой, и накройте крышкой. Когда вода закипит, убавьте огонь и подождите еще 5–

10 минут.

Как хранить сцеженное молоко

Сцеживайте молоко сразу в емкость для хранения – так оно останется стерильным.

Чтобы не запутаться в порциях и степени свежести, пишите на каждой упаковке дату и время.

Не храните подогретое молоко или смесь больше часа. Если ребенок не доел порцию, вылейте ее.

Каждую порцию храните в отдельной емкости. Не смешивайте молоко из разных сцеживаний.

Если ваш малыш ест часто, но маленькими порциями, удобнее заранее заготовить несколько бутылочек, разделив обычную дозу еще на несколько меньших, и поставить их в холодильник. Берите по одной, когда малыш просит кушать, и подогревайте до нужной температуры (36–37 градусов). Так вы сведете к минимуму риски пищевой инфекции.

При температуре не выше 20 градусов грудное молоко храните до 6 часов, в холодильнике (плюс 4 градуса) – от 24 до 36 часов, в морозильной камере (минус 18 градусов) – не больше 3 месяцев.

Молоко, взятое из морозилки, старайтесь размораживать при комнатной температуре до жидкого состояния и затем подогревать на водяной бане или в специальных подогревателях до 36–37 градусов.

Вскармливание искусственными смесями

Смешанное и особенно искусственное вскармливание назначается только в том случае, когда мама использовала все средства для стимуляции выработки молока и они оказались неэффективными.

И если у вас сохраняется даже минимальное количество молока, все же постарайтесь **прикладывать малыша к груди** и продлите этот период как можно дольше.

При кормлении ребенка смесями следует поддерживать регулярный контакт с участковым педиатром. Это необходимо для того, чтобы вовремя получать от него все индивидуальные рекомендации, потому что подбор смесей происходит с учетом особенностей каждого ребенка. Это не тот случай, когда вы

можете сами пойти в магазин и выбрать то, что вам, кажется, подходит. Смеси изготавливаются для разных детей под разные потребности. Какими они бывают?

Виды смесей

Заменители женского молока различаются по составу, виду и предназначению в зависимости от возраста и здоровья ребенка. Они могут быть полностью и частично **адаптированные**.

Максимально приближенная по своему составу к грудному молоку **смесь** считается **адаптированной, в отличие от них частично адаптированные смеси** имитируют его состав приблизительно. Но повторить полностью женское молоко сегодня невозможно. Если вы можете сохранить даже минимальную лактацию и кормить малыша, это стоит ваших усилий.

Большинство смесей – **на основе коровьего молока** (кроме соевых – их назначают в особых случаях), и некоторая часть – на основе козьего. Они бывают пресными и ацидофильными (кисломолочными), которые не являются кефиром, как путают иногда мамы.

Смеси делятся на **стандартные** и **специализированные**, к которым относятся и лечебные. К первым относят адаптированные заменители на основе коровьего молока. Специализированные необходимы тем детям, у которых есть проблемы со здоровьем, например для тех, кто родился недоношенным, склонен к аллергии, имеет частые срыгивания, пищевую непереносимость того или иного продукта, запоры и пр.

> **Если малыш питается смесями с раннего возраста, во втором полугодии он переходит на смесь той же марки, но адаптированную для потребностей ребенка второго полугодия.**

Отличия и схожесть грудного и искусственного вскармливания

Дети, находящиеся на искусственном или смешанном вскармливании, имеют более четкий график питания, при этом объем съедаемой смеси несколько меньше, чем при грудном вскармливании. А сам процесс приготовления такой еды исключает момент спонтанности, как это можно делать

при грудном вскармливании и в любой момент предоставлять малышу молоко. Кормя смесью, вы в любом случае будете устанавливать более нормированный режим, а также при необходимости допаивать малышей водичкой.

Введение прикормов одинаково для всех детей, независимо от типа питания. Это изначально индивидуальный вопрос, который вы обсуждаете с педиатром.

Профилактика колик и налаживание оптимальной работы желудочно-кишечного тракта также одинаковы для всех детей – это касается подготовки малыша к кормлению и действий после него. Любого малыша, независимо от способа питания, важно выкладывать на животик перед кормлением – это можно сделать, пока готовите смесь. Главное, чтобы ребенок находился без вашего присмотра в безопасном пространстве, например в кроватке с высокими бортиками или манеже. После кормления малыша нужно подержать в вертикальном положении.

Основные правила при искусственном вскармливании

• Смесь, удовлетворяющую потребности вашего малыша, рекомендует педиатр.

• Смесь готовится по инструкции, указанной на упаковке.

• Каждая порция должна быть свежей.

• Отслеживайте реакцию малыша на смесь.

• Согласуйте с педиатром объем, который должен получать ваш ребенок. Коррекция суточного объема питания происходит по мере его роста, поэтому каждый раз консультируйтесь по этому вопросу у врача.

• Подберите соску, удобную по форме и не вызывающую трудностей при сосании.

• Контролируйте не только объем смеси, который съедает ребенок, но и объем выпиваемой воды. Давайте ее между кормлениями.

Поддерживайте эмоциональный контакт!

Это очень важно. Тот близкий эмоциональный контакт, который другие дети получают «с молоком матери», вашему малышу нужно получать от вас чуть иначе. Кормящие мамы передают свое чувство любви и нежности детям в процессе кормления на уровне природных рефлексов, очень естественно. Вам нужно делать это осознанно.

Постарайтесь уделить внимание качеству вашего контакта с ребенком, и тогда вы не будете чувствовать, что в чем-то обделили его. Да и ребенок, конечно, нуждается в более близком общении с мамой в этой ситуации.

Самое простое – поддерживать обычный тактильный контакт. Достаточно часто и в разных ситуациях. Обнимайте его, держите на руках, носите, играйте. Конечно, для таких малышей особенно важны массаж, гимнастика, занятия в ванной, совместные игры.

Каждая мама способна дать малышу то, в чем он нуждается, разными способами. Гораздо важнее сохранять с малышом близкое общение, дарить ему чувство нежности и заботы. Даже если у вас нет грудного молока, у вас есть материнская любовь и ласка.

Прикормы

Что такое прикорм?

Начиная с 4–6 месяцев жизни малышу нужны дополнительные пищевые вещества, которых в материнском молоке или молочной смеси становится недостаточно. Своевременное введение прикорма помогает вовремя формировать жевательный аппарат и адекватные вкусовые привычки. Малыш испытывает потребность в более широком комплексе минеральных веществ (железо, цинк, кальций и др.), витаминов, белках, углеводах, пищевых волокнах, а также в дополнительном количестве энергии.

Больше всего мам волнует вопрос о сроках введения прикорма. **В соответствии с национальной программой введение прикорма детям на искусственном и естественном вскармливании рекомендовано в возрасте от 4 до 6 месяцев.** Эти сроки предназначены для **здоровых детей с хорошим развитием,** родившихся с нормальной массой тела, а сама кормящая мама полноценно питается.

В нашей стране для первого прикорма чаще используется овощное пюре или каши в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Педиатры рекомендуют использовать продукты промышленного производства – специальное детское питание. В них содержатся нужные минеральные вещества и витамины, часто они обогащены пребиотиками.

Возраст ребенка и готовность к новой пище

Самый ранний возраст возможного введения первого прикорма – четыре месяца. До этого возраста желудочно-кишечный тракт ребенка еще не готов к усвоению любой другой пищи кроме маминого молока или молочной смеси. К четырехмесячному возрасту ЖКТ становится более зрелым, поскольку:

• созревают необходимые пищеварительные ферменты;

• ребенок способен проглатывать полужидкую и более густую пищу.

При введении прикормов нужно соблюдать баланс, вводить его не слишком рано и не слишком поздно. Учитывайте, что дефицит некоторых элементов, например железа, цинка, может быть спровоцирован слишком поздним (позже шести месяцев) прикормом. В то же время введение сразу большого количества разных продуктов приводит к чрезмерной нагрузке на пищеварительный тракт. Вводите продукты постепенно, но своевременно.

Таблица 7

Общие объемы прикормов

(национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ, 2010 год)

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (мес.)			
	4–6	7	8	9–12
Фруктовый сок	5–60	70	80	90–100
Фруктовое пюре	5–60	70	80	90–100
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Молочная каша	10–150	150	180	200
Мясное пюре	5–30	30	50	60–70
Творог	10–40	40	40	50
Желток, шт.	–	0,25	0,5	0,5
Рыбное пюре	–	–	5–30	30–60
Кефир и др. кисломолочные напитки	–	200	200	200
Сухари, печенье	–	3–5	5	10–15
Хлеб пшеничный	–	–	5	10
Растительное масло	1–3	5	5	6
Сливочное масло	1–4	4	5	6
Примечание. Фруктовые соки и фруктовые пюре не являются полноценным прикормом, их цель — стимуляция моторики желудочно-кишечного тракта, а также внесение разнообразия во вкусовые ощущения малыша. Мясное пюре и творог лучше вводить не ранее 6 месяцев жизни ребенка.				

Все дети разные, и сроки введения прикорма участковый педиатр всегда устанавливает индивидуально для каждого малыша. Он учитывает особенности развития пищеварительной системы, уровень обмена веществ, а также степень развития и особенности функционирования центральной нервной системы. В общем, врач оценивает готовность малыша к восприятию новой пищи.

Для детей-искусственников схема введения первых прикормов не отличается. Она едина для всех и зависит от индивидуальной готовности малыша к новой пище.

Очередность введения прикорма

Очередность введения прикорма зависит от состояния

здоровья малыша вообще, и в частности от состояния его пищеварительной системы. Так, детям со сниженной массой тела или учащенным стулом в качестве первого основного прикорма обычно назначают каши, а при избыточной массе тела или склонности к запорам – овощное пюре. График их введения индивидуально определяет педиатр, который наблюдает вашего ребенка.

Характеристика продуктов прикорма

Соки содержат органические кислоты (яблочную, лимонную и др.), положительно влияющие на процессы пищеварения. В России сначала рекомендуют яблочный или грушевый соки, которые реже вызывают аллергические реакции. Но по индивидуальным показаниям первым соком малыша может стать сливовый.

Фруктовые пюре. Получая их, малыш постепенно привыкает к более густой пище. Они подготавливают его организм к последующим зерновому и овощному прикормам. Фруктовые пюре содержат органические кислоты и растительные волокна в большем количестве, чем соки.

Овощное пюре. Это источник органических кислот, калия, железа и пищевых волокон, включая пектины. Вначале пюре должно состоять из одного вида овощей, имеющих нежную клетчатку, например кабачков, которые практически не вызывают аллергических реакций, а потому их часто рекомендуют вводить первыми.

Зерновой прикорм (каша). Это один из основных источников углеводов, растительных белков и жиров, пищевых волокон, железа, селена, витаминов B_1, B_2, PP и др. Прикорм на основе злаков начинают с безглютеновых круп (рисовой, гречневой, позднее кукурузной). Вопреки мнению наших мам и бабушек, считающих овсянку и манку самыми «детскими» кашами, их вводят не раньше 10–11 месяцев. Как и ячневая и пшеничная, они содержат глютен – компонент, который переносят не все дети. Каши из смеси круп или с фруктовыми или овощными добавками также вводят ближе к году, когда ребенок попробует большинство продуктов и у него не будет на них аллергической реакции.

Каши могут быть молочными или безмолочными. Для ребенка-искусственника в кашу можно добавить молочную смесь, которую разводят кипяченой водой в пропорциях, указанных на упаковке. Безмолочные каши чаще рекомендуют

детям, склонным к аллергии.

Цельное коровье молоко для приготовления каш используется в питании детей старше одного года!

Творог и яичный желток. Это ценные источники животного белка и жира, минеральных веществ (кальций, фосфор и др.), а также витаминов А, группы В. Их вводят только по рекомендации педиатра.

Мясо содержит полноценный животный белок и хорошо усвояемое гемовое железо, магний, цинк, а также витамины А, B_1, B_2, B_6, B_{12}. Его рекомендуют вводить в виде пюре не раньше 6-го месяца. Сначала для приготовления пюре используют мясо кролика или птицы (курицу, цыпленка, индейку), а затем говядину, нежирную свинину.

Рыба – полноценный источник белка и жира, содержащего большое количество полиненасыщенных жирных кислот класса омега-3, а также витаминов B_2, B_{12}, D, минеральных веществ, особенно фосфора. Вводят с 8–9 месяцев. Делают это с большой осторожностью, учитывая индивидуальную переносимость. Не чаще двух раз в неделю вместо мясного блюда.

Кисломолочные продукты на основе цельного коровьего молока (кефир, бификефир, йогурт «Агуша» и др.) в рацион ребенка вводят не ранее 8 месяцев. При этом объем не должен превышать 200 мл в сутки. Если у вас достаточная лактация, можете ввести эти прикормы позже.

Вода входит в состав всех продуктов, большое количество воды (около 85 %) содержится в грудном молоке и молочных смесях. С «твердой» пищей (каша, пюре и др.) ребенок получает 30 % воды.

Для питья и приготовления смесей и блюд прикорма используйте воду для детского питания – она бактериологически безопасна, не содержит вредных веществ, не требует кипячения и содержит низкое количество минералов.

Детские чаи промышленного производства представляют собой сухие порошки, содержащие экстракты лекарственных трав, растений, плодов (ромашку, укроп, фенхель, мяту, анис и др.). Некоторые чаи содержат фруктовые или ягодные добавки (смородину, малину, апельсин, шиповник, яблоки и др.). В их составе могут быть сахар, глюкоза, фруктоза, декстрин-мальтоза, витамины.

Гранулированные чаи на основе сахаров (сахарозы, глюкозы и др.) назначают как лечебно-профилактические не раньше 4-го месяца при условии, если хорошо переносятся малышом.

Как составлять меню для малыша на первом году жизни

По мере взросления малыша вы будете вводить в его ежедневный рацион новые виды прикорма, и его меню с каждым месяцем будет становиться все более разнообразным. Чтобы сориентироваться, в какое время дня и какой вид пищи лучше всего давать ему, вам поможет следующая таблица.

Таблица 8

Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни[2]

4–6 месяцев, суточный объем питания 900–1000 мл, количество кормлений 5–6 раз в день	
6:00	Грудное молоко или смесь 160–200 мл
10:00	Каша 150 г (+ смесь/грудное молоко 50 мл)
14:00	Овощное пюре 150 г (+ смесь/грудное молоко 50 мл)
18:00	Грудное молоко или смесь 160–200 мл
22:00	Грудное молоко или смесь 160–200 мл
+ ночное кормление	Грудное молоко 150–160 мл
+ Фруктовое пюре между кормлениями до 50 г, сок до 50–60 мл	

6 месяцев, суточный объем питания 1000 мл, количество кормлений 5 раз в день	
6:00	Грудное молоко или смесь 160–200 мл
10:00	Каша 150 г (+ смесь/грудное молоко 50 мл)
14:00	Овощное пюре 150 г + мясное пюре 30 г
18:00	Творог 40–50 г Грудное молоко или смесь 100–150 мл
22:00	Грудное молоко или смесь 160–200 мл
+ ночное кормление	Грудное молоко 150–160 мл
+ Фруктовое пюре между кормлениями до 50 г, сок до 50–60 мл	

7 месяцев, суточный объем питания 1000 мл, количество кормлений 5 раз в день	
6:00	Грудное молоко или смесь 200 мл
10:00	Каша 150 г (+ смесь/грудное молоко 50 мл)
14:00	Овощное пюре 170 г + мясное пюре 30 г
18:00	Творог 40–50 г Грудное молоко или смесь 150 мл
22:00	Грудное молоко или смесь 200 мл
+ Фруктовое пюре между кормлениями до 70 г, сок до 70 мл	

8 месяцев, суточный объем питания 1000 мл, количество кормлений 5 раз в день	
6:00	Грудное молоко или смесь 200 мл
10:00	Каша 180–200 г
14:00	Овощное пюре 150 г + мясное пюре 50 г
18:00	Творог 50 г Грудное молоко или смесь 150 мл
22:00	Грудное молоко или смесь 200 мл
+ Фруктовое пюре между кормлениями до 80 г, сок до 80 мл	

9–12 месяцев, суточный объем питания 1000 мл, количество кормлений 5 раз в день	
6:00	Грудное молоко или смесь 200 мл
10:00	Каша 200 г
14:00	Овощное пюре 150 г + мясное пюре 60–70 г
18:00	Творог 50 г Грудное молоко или смесь 150 мл
22:00	Грудное молоко или смесь 200 мл
+ Фруктовое пюре между кормлениями до 100 г, сок до 100 мл	

Правила введения прикормов:

• введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5–7 дней) увеличивают до нужного объема; при этом внимательно наблюдают за реакцией малыша

на данный продукт;

• новый прикорм дают в первой половине дня, чтобы отметить возможную реакцию на его введение;

• овощной прикорм начинают с одного вида овощей, затем постепенно вводят другие. Начинают всегда только с монокомпонентных продуктов (фруктовые, овощные пюре, каши);

• каждый тип продуктов вводится в разное время суток, чтобы организм малыша успевал подстраиваться под новый вид пищи;

• прикорм дают с ложечки, до кормления грудью или молочной смесью;

• новые продукты нельзя вводить, если ребенок болен, а также в период подготовки к прививкам и сразу после них.

И, конечно, не забывайте, что молоко – самая важная пища для малыша, поэтому после того, как малыш поел новую пищу, прикладывайте его к груди.

Часть 3
Укрепление здоровья ребенка

Самое главное, что могут дать родители детям, – это здоровье. Ведь счастливый ребенок – это в первую очередь здоровый ребенок.

Важный факт состоит в том, что развитие малыша – психическое, эмоциональное – на первом году жизни практически напрямую связано с его физическим развитием. Проводя такие мероприятия, как упражнения, зарядка, массаж, купание, вы одновременно:

• укрепляете здоровье ребенка, повышаете его иммунитет, сопротивляемость организма к заболеваниям;

• стимулируете развитие нервной системы, становление психических и эмоциональных процессов.

Все эти мероприятия сопровождаются физическим контактом – вы берете ребенка на руки, обнимаете, поглаживаете его. Все это играет огромнейшую роль для малыша в его первый год жизни.

Важность физического контакта для ребенка

Для ребенка прикосновение взрослого – знак того, что его любят, замечают, обращают внимание и принимают. Поэтому любое прикосновение мамы или папы всегда приносит невероятное удовольствие для него.

Многочисленные исследования давно подтвердили значимость физического контакта: оказывается, дети, к которым прикасаются часто и с любовью, гораздо лучше растут и развиваются. В этом смысле детский массаж, ежедневные процедуры купания, занятия плаванием, физкультура приобретают огромное значение, поскольку все они напрямую связаны с прикосновением и целенаправленным контактом кожа к коже, что является настоящим стимулятором роста и развития.

Прикосновение стимулирует образование веществ в организме ребенка, которые ускоряют его развитие. Опытные специалисты знают, что недоношенные дети гораздо быстрее набирают вес, если в сочетании с традиционными способами выхаживания они получают заботливые прикосновения медсестер или родителей.

Прикосновение стимулирует развитие нервной системы ребенка. Физический контакт стимулирует выработку нервных импульсов, формирование новых межклеточных взаимоотношений, что обеспечивает своевременное становление неврологических функций, благотворно влияет на психическое развитие малыша.

Прикосновение улучшает пищеварение и работу желудочно-кишечного тракта. У детей, которым регулярно гладят животик, делают массаж, берут на руки, улучшается моторика желудочно-кишечного тракта, реже отмечаются колики. Если малыш страдает от колик, массаж становится одним из средств, значительно уменьшающих болевые ощущения.

Прикосновение улучшает поведение ребенка и его самоощущение. И неудивительно, что такие малыши гораздо лучше себя чувствуют. Это значит, что и маме с ребенком тоже намного проще: он лучше и быстрее устанавливает режим, хорошо спит, меньше капризничает и охотнее идет на контакт с незнакомыми людьми. Мамины прикосновения успокаивают и дают ощущение уверенности в себе.

Когда мама дотрагивается до малыша, он ощущает свою значимость и понимает, что его любят – это одна из самых важных потребностей любого человека на протяжении всей жизни.

Для замкнутых малышей прикосновения помогают преодолевать внутренний барьер, который мешает им выражать эмоции. Через некоторое время даже самый серьезный ребенок будет отчетливо показывать свои положительные эмоции, если его регулярно берут на руки, гладят или делают массаж.

Польза для родителей

Физический контакт с малышом помогает родителям пробудить в себе дремлющие чувства любви к нему. Особенно это полезно для мам, страдающих депрессией, и для пап, которые не знают, как общаться с малышом. Мама начинает прислушиваться к своим и его переживаниям. Замечено, что уже через 7–10 дней курса массажа, который мама проводит малышу, она обнаруживает, что ее чувства становятся все более теплыми и нежными.

Мероприятия, которые сопровождаются физическим контактом, помогают сдержанным или застенчивым мамам выражать свои эмоции. Массаж, поглаживания, просто ношение ребенка на руках вы можете делать в любое время. Взяв на руки малыша, вы настраиваетесь на него и отвлекаетесь от других мыслей.

Любое действие: смена подгузника, прогулка, купание, массаж, кормление – это всегда общение, а не просто выполнение механических действий или родительских обязанностей.

Массаж для малыша

Малыши любят, когда их ласкают, трогают, берут на руки. Это одна из форм физической близости, которая усиливает между мамой и малышом эмоциональный контакт. С его помощью можно успокоить ребенка или, наоборот, взбодрить. Все зависит от того, какие движения вы используете.

«Домашний», или «мамин», релаксирующий массаж можно начинать уже в конце первого месяца жизни ребенка, на 4–5-й неделе, когда полностью заживет пупочная ранка, закончится период адаптации, а вы будете чувствовать себя уверенно в уходе за малышом.

Чем младше ребенок, тем раньше по времени дня рекомендуют проводить массаж.

Массаж и физическое развитие малыша

Массаж стимулирует двигательную активность, улучшает состояние мышечного тонуса, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость к инфекциям. Массаж развивает координацию движений, улучшает кровообращение и стимулирует рост, особенно у недоношенных детей. Часто массаж помогает налаживать работу пищеварительного тракта, например, освобождая кишечник от газов – одной из причины колик, которые доставляют малышам много неприятных ощущений. Поэтому массаж очень рекомендуют детям с двигательными нарушениями и мышечной дистонией, дисфункцией пищеварительного тракта.

Когда малыш плачет, многие мамы непроизвольно поглаживают его. Так интуитивно мамы помогают своему ребенку успокоиться. Действительно, мягкие нежные поглаживания уменьшают боль от колик и помогают восстанавливать спокойный и крепкий сон.

Массаж и эмоциональное развитие малыша

Научные исследования утверждают, что массаж стимулирует выработку эндорфинов – веществ, которые способствуют формированию положительных эмоций, получению удовольствия и одновременно уменьшению болевых ощущений. Такой способ расслабления нужен всем детям, особенно беспокойным, которые много плачут, тяжело засыпают, страдают коликами. Он благоприятно влияет и на умственное, эмоциональное развитие ребенка.

Массаж противопоказан при повышенной температуре (выше 37 градусов), воспалительных процессах и кожных заболеваниях ребенка.

Правильные прикосновения

Ваши движения должны быть уверенными и ритмичными и в то же время легкими, скользящими и поглаживающими. Не прилагайте излишних усилий, чтобы случайно не доставить малышу боль. И очень внимательно смотрите за его реакцией на ваши действия.

Важно соблюдать меры предосторожности. Массажные

движения должны совпадать с направлением оттока лимфы и венозной крови, то есть идти от периферии к центру. Это значит, что ручки ребенка нужно поглаживать от кисти к плечу, ноги – от стопы к паху, а спинку – от ягодиц к шее.

Имейте в виду, что у малыша есть и зоны, к которым не рекомендуется прикасаться во время массажных движений (растирания, поглаживания), – это родничок, подмышки, область сосков и паха, область печени, пупка, поясничная область, а также половые органы и суставы.

Мамам рекомендуется использовать только поглаживающие движения.

Как вы можете подготовиться к массажу?

• Делайте массаж в спокойной обстановке, чтобы вас никто не отвлекал.

• Лучшее время для проведения массажа – первая половина дня с 8 утра до 15 часов дня через 40–50 минут после кормления. (Сразу после еды дети часто засыпают или могут срыгнуть во время массажа, перед кормлением – беспокойны от того, что голодны.)

• Для сеанса достаточно 10–15 минут.

• В своих действиях руководствуйтесь реакциями малыша.

• Голенький малыш должен чувствовать себя комфортно, чтобы получать удовольствие от процедуры. В комнате должно быть тепло, а чтобы не было сквозняков, все форточки должны быть закрыты.

• Заранее подготовьте одежду, чтобы после массажа вы могли сразу одеть его, пока он не успел замерзнуть.

• Соблюдайте меры безопасности: освободите стол от лишних предметов и не оставляйте малыша одного.

• Перед массажем вымойте руки с мылом – они должны быть чистыми. Снимите кольца, часы, браслеты, которые при случайном прикосновении могут поранить кожу ребенка. Перед началом сеанса слегка разотрите ладони, чтобы согреть их.

• Используйте детский крем без отдушек. Выдавите его на ладонь, равномерно распределите, чтобы размягчить и согреть кожу своих рук.

• Обязательное условие – чистая и здоровая кожа ребенка.

Хорошее настроение и зрительный контакт

Главное условие для проведения процедуры – это **хорошее,**

ровное, спокойное настроение малыша. Если он недоволен, капризничает, беспокоится, перенесите сеанс на другое время.

Помните, что массаж вы делаете в контакте с малышом, то есть во время него вам нужно **создавать спокойную и заботливую атмосферу**, важно вслушиваться в реакцию ребенка. Такая атмосфера создается маминым настроением – вам важно чувствовать себя спокойно и расслабленно. Если массаж проводить механически, он не принесет пользы. А если вы встревожены, то малыш не сможет спокойно воспринимать ваши действия.

Когда ребенок беспокоится, сучит ножками или слишком напряжен, попробуйте его успокоить. Для этого сначала **установите с малышом зрительный контакт**. Возьмите в свои руки его извивающиеся или напряженные ножки и сделайте «велосипедик». Смотрите ребенку в глаза, улыбайтесь, нежно и ласково разговаривайте с ним. Малыш почувствует ваше настроение и быстро успокоится.

Когда он начинает капризничать в процессе массажа, лучше сделать паузу, чтобы он успокоился. В это время не берите малыша на руки, чтобы не нарушить его настрой на процедуру. Просто остановите поглаживания и ласково поговорите с ним. Возьмите за ладошки, беседой, нежными интонациями успокойте его и только затем продолжите массаж неторопливыми движениями.

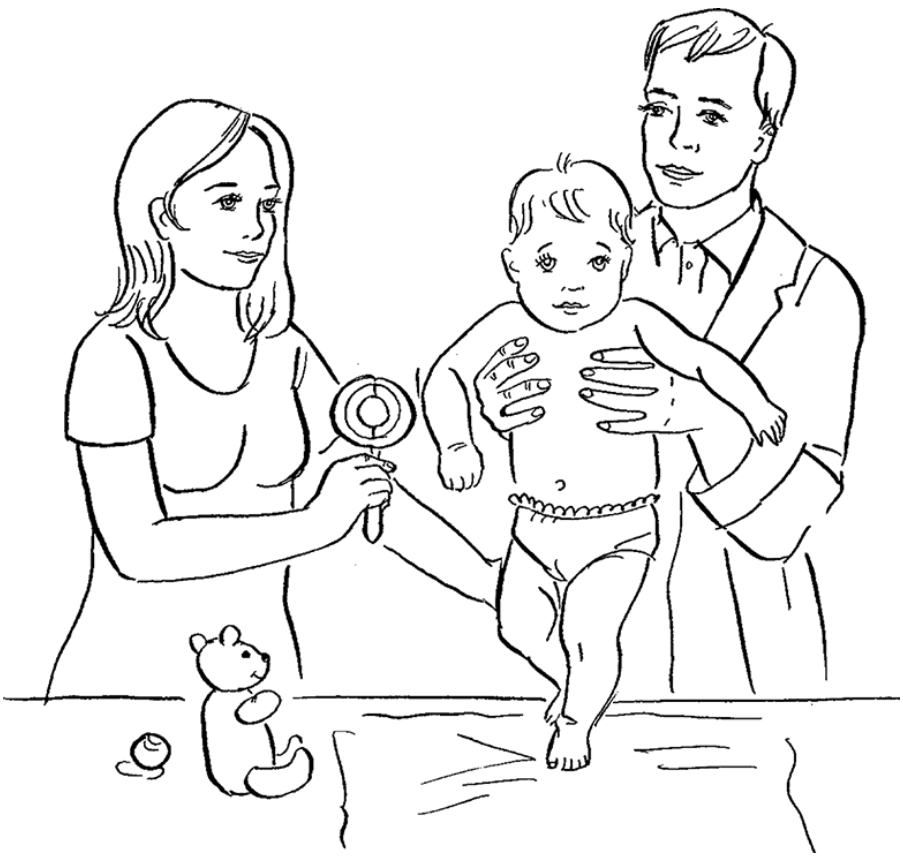
Со слишком беспокойным ребенком, возможно, придется поупражняться, чтобы научиться налаживать с ним хороший контакт. Этому лучше учиться, когда вы остаетесь с ним вдвоем наедине.

Инструкторы по детскому массажу придают важное значение установлению контакта перед началом процедуры. Это очень серьезно – уважать желания ребенка.

Всегда готовьтесь к процедуре: даже самые маленькие дети чутко реагируют на подготовительные события. Вскоре малыш начнет давать обратную связь, видя, как вы готовите его к массажу, зарядке или купанию.

Помогайте массажисту

Приглашая для проведения массажа специалиста, не забывайте, что каждый ребенок реагирует на незнакомого человека по-разному. Мамина задача – помочь малышу привыкнуть к «чужой тете» или «дяде», помочь инструктору. Не уходите, когда массажист начинает общаться с малышом. Будьте рядом, разговаривайте с ним, показывайте ему игрушки. Ребенку нужно видеть, что вы его не оставили наедине с не совсем знакомым ему человеком, который прикасается к его телу. Так ребенок легче воспримет действия массажиста и довольно быстро к нему привыкнет.



Виды массажных движений

Поглаживания, растирания и разминания успокаивают нервную систему, похлопывания – возбуждают. Делая массаж, используйте разные движения, чередуя их.

Начинаем с поглаживания

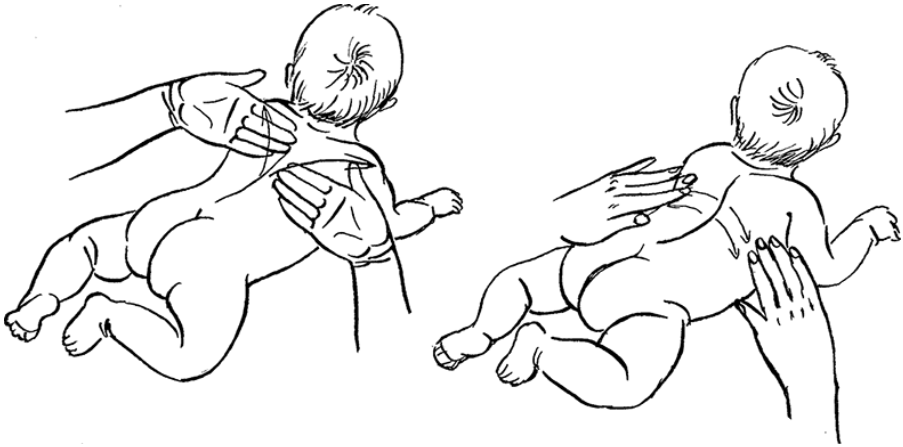
Любой массаж всегда начинают именно с этих движений. Их делают ладонями, перемещая вдоль кожи. Эти движения лучше всего успокаивают детей, и именно ими необходимо заканчивать каждый сеанс массажа – не забывайте об этом!

Направления движений на разных частях тела различаются:

• на ручках – движения идут от кончиков пальцев к локтевым суставам, затем от локтей – к подмышечным впадинам;

• на ножках – также сначала вы двигаетесь от кончиков пальцев к коленкам, а от них – к паховой области;

• в области спинки – от поясничной области вдоль позвоночника к плечам и от позвоночника к боковой области;



• в области животика – по часовой стрелке;

• в области груди – от середины грудины к плечикам и от грудины по межреберным промежуткам к боковой поверхности.

Растирание

Растирание – здесь в отличие от поглаживания вы двигаете ладонями кожу малыша в противоположных направлениях. Эти движения стимулируют развитие моторики, улучшают кровообращение.

Длительность поглаживания и растирания около 10 минут, при частичном массаже (только ручки или только ножки) – не больше 5 минут.

Когда начинать массаж и сколько времени его проводить?

В первые недели мама и малыш привыкают друг к другу. Если вы уверены в себе, легкий массаж можно начинать после 2–3 недель, используя мягкие нежные движения. А после 1,5–2 месяцев малыш готов к полноценному массажу.

В первое время достаточно 5 минут. И повторять каждое движение достаточно 2–3 раза. Постепенно сеанс удлиняется до 12–15 минут, но не больше. А каждое движение повторяется от 2–3 до 5–6 раз.

К возрасту 1,5–2 месяцев занятие может длиться до 20 минут.

Идеальное время для проведения массажа – когда вам никуда не надо спешить, а у ребенка есть потребность в расслаблении. Если малыш страдает от вечерних колик, устраивайте сеансы массажа ранним вечером до 18:00–19:00. Иногда массаж, проведенный ребенку в это время, позволяет забыть о коликах вообще.

Сеанс маминого массажа

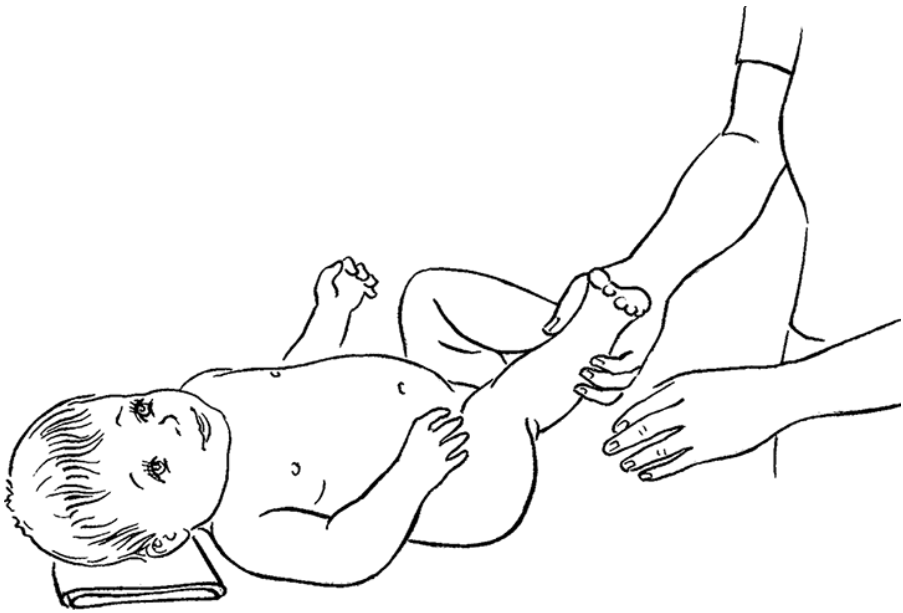
Массаж состоит из нескольких этапов. И их нужно выполнять в определенной последовательности.

Массаж – это еще один способ общения с малышом. Улыбайтесь ему, когда будете проводить эту приятную

процедуру, смотрите друг другу в глаза. Так вы еще быстрее поймете, какие прикосновения нравятся ребенку.

Первый этап – передняя поверхность ножек

• Возьмите в свои руки ножку ребенка, слегка приподняв ее в согнутом положении, поддерживайте ее.



• Поглаживающими движениями проведите ладонью снизу вверх по боковой поверхности от пальчиков до области паха. При этом ладонью поглаживайте наружную переднебоковую поверхность голени и бедра, двигаясь от кончиков пальцев к паху (избегая области коленного сустава).

Повторите движения 4–6 раз.
Повторите то же самое с другой ногой.

Второй этап – гладим стопы

• Большими пальцами прогладьте тыльную сторону стоп по направлению от пальцев ноги к голеностопу.

• Поддерживая ножку ребенка под пятку, ладонью другой руки погладьте от кончиков пальцев до середины голени. Движения должны быть медленные и спокойные.

• Снова поддерживая ногу под пяточку, указательным пальцем другой руки проводите круговые, спиралеобразные движения, массируя от основания пальчиков до передней поверхности голени.

• Зафиксируйте двумя руками стопу ребенка и большими пальцами массируйте внутреннюю поверхность пальчиков от основания к верхушке легкими движениями.

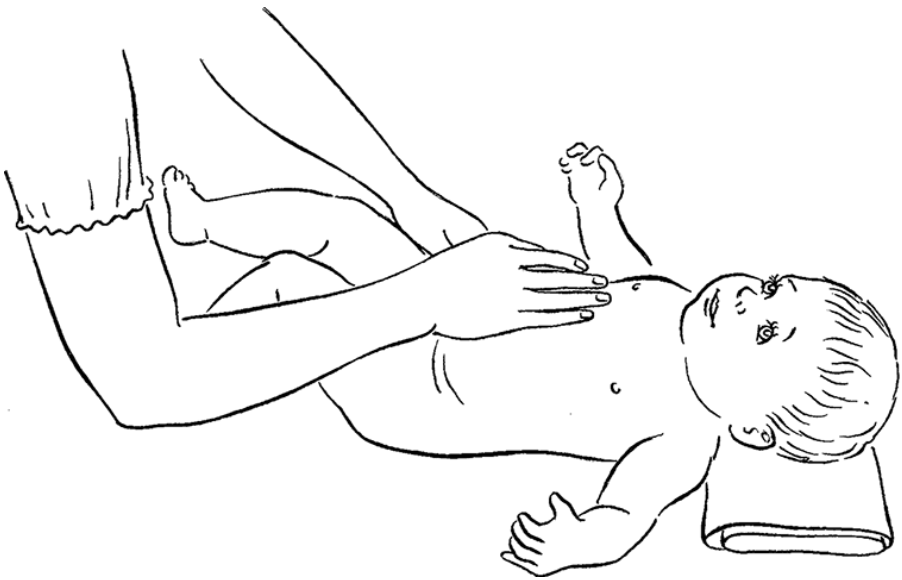
• Поддерживая стопу под пятку, своей ладонью проведите по внутренней поверхности стопы снизу вверх, от пятки к пальчикам.

• Держа стопу ребенка под пяточку, пальцами сделайте легкие похлопывания по пальчикам – движения руки снизу вверх.

Повторите то же самое с другой стопой.

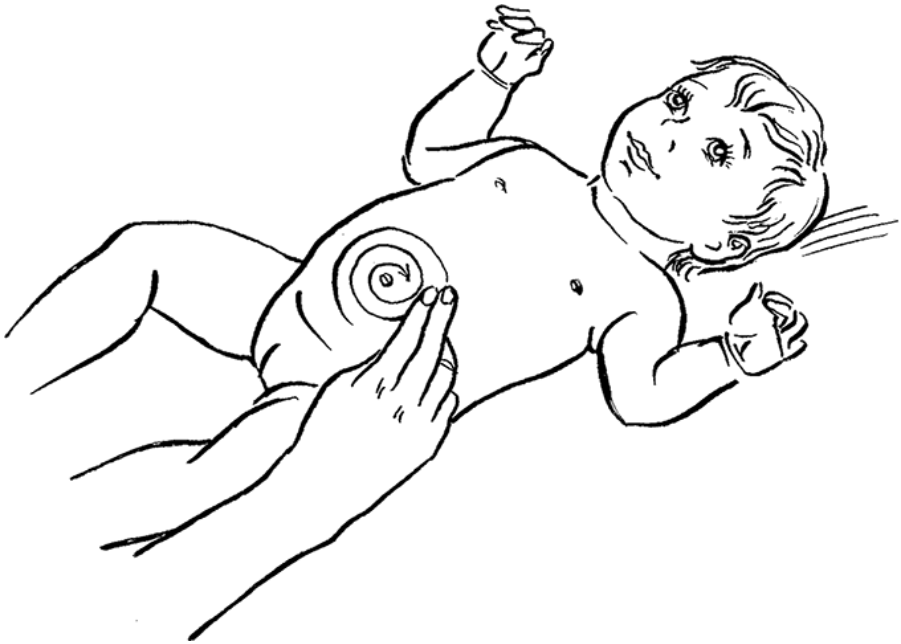
Третий этап – животик

• Положите ладонь на живот ребенка.

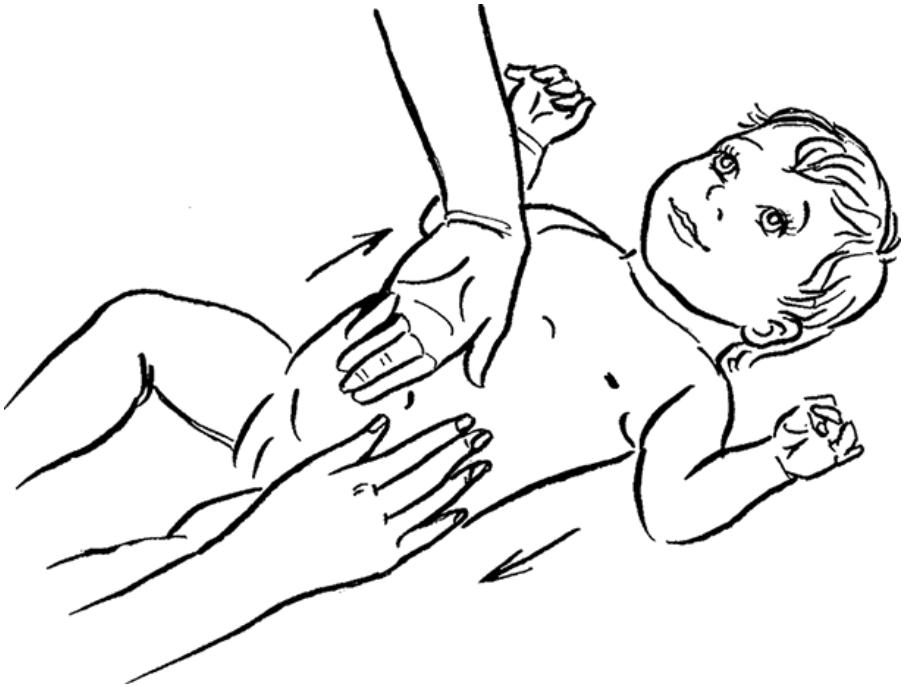


• Мягкими круговыми движениями массируйте брюшную стенку по часовой стрелке, обходя область печени.

• Кончиками пальцев, рисуя вокруг пупка круговые спиралевидные движения, пройдите ладонью 3 раза вокруг пупка.



• Массируем прямые мышцы живота. При этом правая идет вниз ладонью, левая – вверх тыльной стороной пальцев.



• Легкие поглаживания ладонью по часовой стрелке.

Повторите движение 2–3 раза.

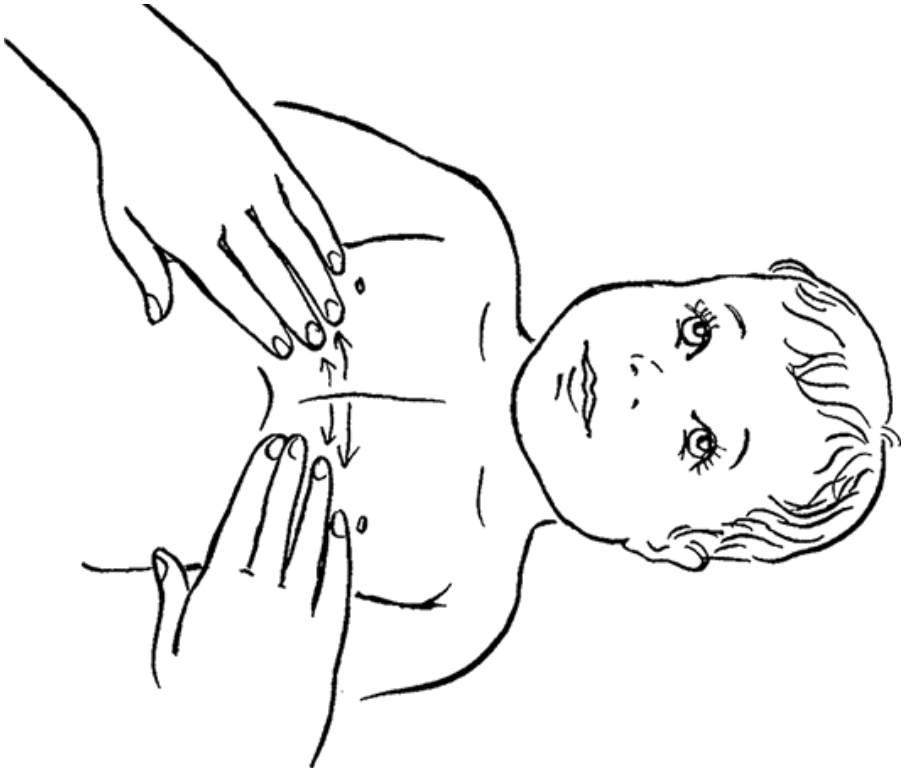
Следите за тем, чтобы ноги малыша были немного согнуты.

Именно эти движения помогают наладить стабильную работу кишечника или снимать боли при коликах.

Четвертый этап – грудная клетка

• Пальцами обеих рук легкими поглаживающими движениями проведите вдоль грудины (не затрагивая области сосков) вверх к ключицам.

• От нижнего отдела грудины проведите к бокам двумя ладонями.



Пятый этап – руки

• Возьмите в свою руку ручку ребенка и погладьте ее от кисти до плеча по внешней стороне (не забывайте: все движения делаются от периферии к центру).

• Обязательно помассируйте пальчики и ладошку (эти движения влияют на развитие мелкой моторики мышц и тесно связаны с развитием речи).

• Положите ручку ребенка на стол и погладьте по внутренней стороне руки от кисти до подмышек (для удобства вложите свой большой палец другой руки в ладошку малыша).

• Поверните ладошку тыльной поверхностью к себе, попеременно поглаживайте большими пальцами тыльную поверхность ладошки, затем такими же движениями – тыльную поверхность запястья.

• Поверните ладошку ребенка к себе, одной рукой зафиксируйте четыре пальчика, большим пальцем другой руки проведите по холмику снизу вверх, от запястья к указательному пальцу.

• Удерживая четыре пальчика ребенка, разглаживайте большой палец снизу вверх от основания к кончику.

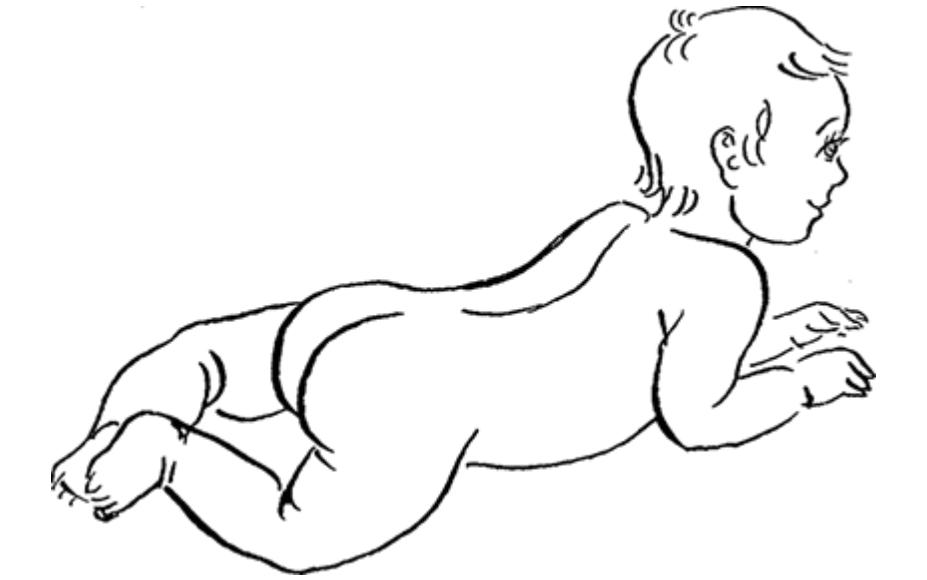
• Также держа четыре пальчика, промассируйте большим пальцем круговыми движениями по краям ладони («Сорока-белобока») с легким нажимом.

• Переверните ладошку тыльной стороной к себе. Вложите большой палец одной руки в ладонь ребенку, другой рукой тремя пальцами массируйте каждый пальчик от основания к кончику.

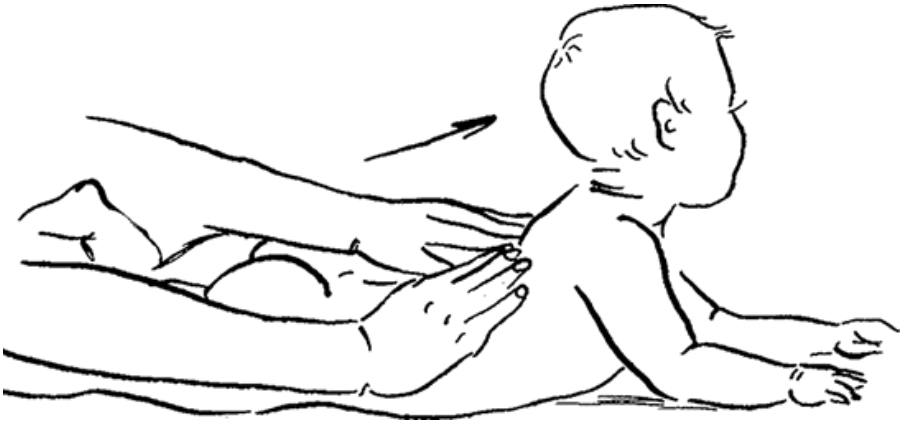
Массаж кистей рук можно делать, начиная с 2-недельного возраста. Обязательно промассируйте и осторожно подвигайте пальчики! Эти движения влияют на развитие мелкой моторики мышц кистей и тесно связаны с развитием речи.

Шестой этап – спинка

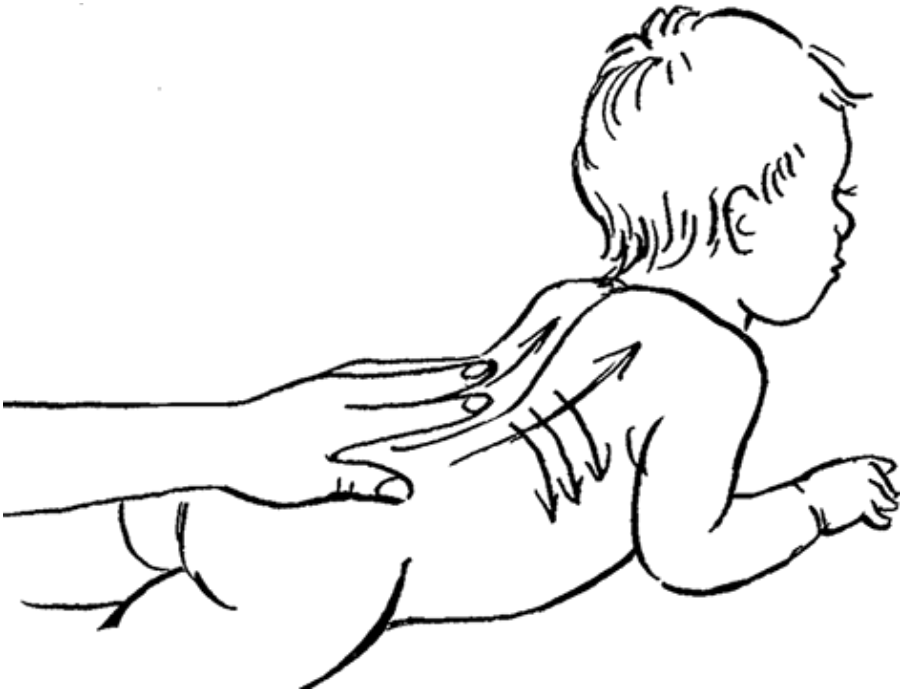
• Переверните мягко малыша на животик так, чтобы его ручки оказались вверху (а не внизу!), а лицо смотрело в сторону или вперед.



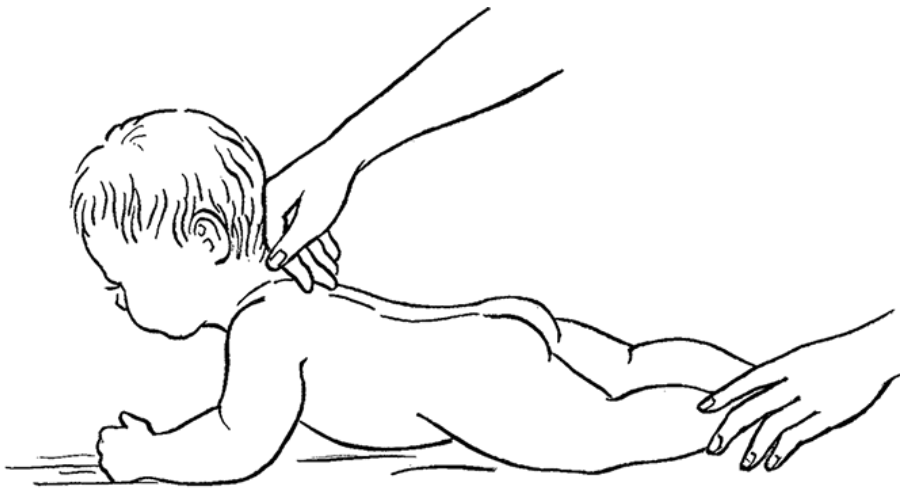
• Поглаживайте спину внутренней поверхностью ладони, двигаясь снизу вверх, от попки к голове. Обычно в ответ на такие прикосновения малыши приподнимают голову, плечи и выпрямляют руки.



• Поглаживающими движениями пройдитесь от позвоночника к бокам вдоль ребер.



• Тыльной стороной кисти проведите от верхней части позвоночника по трапециевидной мышце к плечу, сначала в одну сторону, затем в другую.



• Завершите легкими движениями ладони от поясницы до плеч.

Седьмой этап – ягодицы

• Сделайте круговые поглаживания обеих ягодиц одновременно по часовой стрелке одной рукой (как и животик).

• Сделайте легкие похлопывания от боковой поверхности ягодиц к середине двумя руками. Хлопки должны быть нежными,

чтобы не причинить беспокойства.

• Завершите этот этап поглаживаниями.

Восьмой этап – ножки (задняя поверхность)

• Одной рукой зафиксируйте ногу ребенка за стопу, другой – проведите ладонью легкими, поглаживающими движениями снизу вверх 3–5 раз от голеностопного сухожилия вверх к ягодичной складке.

• Сделайте поглаживающие движения вдоль сухожилия икроножной мышцы поверх наружной и внутренней лодыжки большими пальцами.

• Завершите поглаживанием задней поверхности голени.

Основные правила при выполнении массажа:

• область живота можно только поглаживать (не растирать и не похлопывать);

• не касайтесь внутренней поверхности бедер;

• не оказывайте давления в области почек и печени.

С 6 месяцев во время массажа можно больше уделять внимание стопам, готовя их к опорной функции и ходьбе, а также пальчикам, которые уже готовы к развитию мелкой моторики. Процедура занимает всего 10–20 минут.

Имейте в виду: самое сильное воздействие на тело малыша оказывает давление кончиками пальцев, более слабое – большим пальцем, а самое мягкое – ладонями.

Массаж ладошек

Начинайте его с трехнедельного возраста. Делая его, вы помогаете малышу развивать мелкую моторику рук. Также он стимулирует его интеллектуальное развитие. Массаж кистей рук удобен тем, что ребенка не нужно специально выкладывать на массажный стол. И это занятие легко превращается в игру,

в которой вы оба получаете удовольствие. Просто возьмите его ручку в свою и не торопясь сделайте массажик. Его можно делать от 2 до 5 раз в день и в любом месте.

Упражнения для массажа

1. Погладьте раскрытую ладошку от запястья к пальцам.
2. Растирающими круговыми движениями ладони или большим пальцем помассируйте тыльную сторону ладошки малыша.
3. Мягко разотрите каждый пальчик вдоль по бокам от основания к кончику.
4. Точно так же отдельно разотрите подушечку каждого пальчика в том же направлении.
5. Осторожными движениями повращайте каждый пальчик вокруг основания.
6. Положите свою ладонь поверх пальчиков малыша и слегка понадавливайте на них, чтобы они отгибались назад.
7. Отводите большой пальчик в сторону.

Профилактика гипер– и гипотонуса

Обычно такой массаж назначают детям в возрасте двух месяцев. Курс помогает корректировать ортопедические нарушения вроде косолапости, неправильного положения стоп, а также снижает мышечный тонус. Его можно делать и просто для профилактики. Но при более серьезных отклонениях следует обратиться к специалисту.

Оздоровительный массаж в течение первого года малыша делается одинаково. А вот в гимнастике новые упражнения вводятся каждые три месяца.

Для устранения гипертонуса, который проявляется в чрезмерном мышечном напряжении, рекомендуют проводить обычный мамин массаж, в который вводят специальные движения. Он практически не отличается от обычного и также начинается с поглаживаний и растираний. А затем в него вводят особенные движения, которые помогают ребенку расслабить мышцы и снять в них напряженность.

Комплекс упражнений при гипертонусе

Исходное положение: лежа на спине.

Потрясывание. Возьмите одной рукой кисть ребенка и легко потрясите ее, положив другую руку на грудную клетку и ключицу. Так же помассируйте другую руку и ноги.

Растирания. Положите руку малыша на стол и зафиксируйте ее. Массируйте растирающими движениями большого пальца по внутренней стороне предплечья.

Покачивание. Обхватите руку ребенка чуть повыше запястья и нежно, но быстро, покачивая и потряхивая, разводите руки из стороны в сторону.

Движения должны быть медленными и спокойными или быстрыми и ритмичными, но не резкими. Проделайте то же самое с ногами, ухватив ребенка за мышцы голени.

Стимулирующий массаж при гипотонусе

При пониженном тонусе проводят **стимулирующий массаж**. Его главная цель – активизировать пониженный тонус мышц малыша. Именно поэтому в нем используются бодрящие движения **поколачивания и встряхивания**.

Сначала вы делаете обычные поглаживания.

Вторая часть массажа состоит из поколачивания. Оно делается так: мягкими движениями кончиками пальчиков вы легко постукиваете по очереди сначала ножки, затем ручки и, наконец, спинку ребенка.

После поколачивания нужно слегка погладить малыша. И затем вы переходите к третьей части массажа – встряхиванию.

Заканчивают массаж, как обычно, плавным поглаживанием.

Как часто делать массаж?

Здоровым детям специалисты рекомендуют пройти с 1–2 месяцев и до года 2–4 курса. При особых показаниях – до 8 курсов. После года можно ограничиться 2–3 курсами.

Многое зависит от состояния ребенка: посоветуйтесь с врачом, можно ли в вашем случае обойтись своими силами, научившись простому маминому массажу, или помощь профессионала все же необходима.

Гимнастика для малыша

Для нормализации мышечного тонуса рекомендуют

использовать упражнения на большом надувном мяче. Это тоже массаж, но с элементами фитнеса и развлечения.

Делайте эти упражнения, когда вы играете с ребенком. Для него это станет увлекательной игрой, и массажем, и гимнастикой одновременно. С 1,5 до 3 месяцев используйте большой надувной мяч – фитбол. Упражнения проводятся на полу.

Упражнения на мяче с 1,5 месяца

Положите малыша животиком на мяч. Встаньте сбоку и придерживайте его, положив свои руки на спинку малыша.

Качаемся на мяче

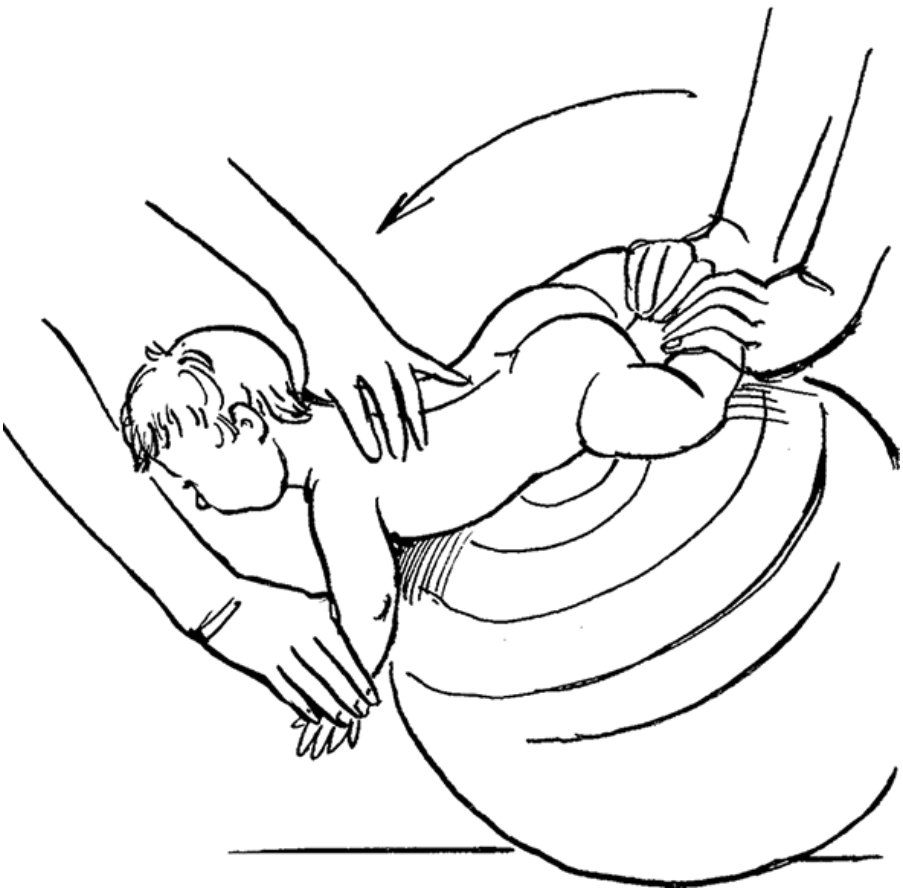
Подтолкните малыша слегка вперед, чтобы его голова чуть опустилась вниз, а затем – назад, чтобы теперь чуть вниз опустились ножки ребенка. Покачайте так 3 раза.

С бока на бок

Не меняя положения, покачайте малыша от себя и к себе (ребенок при этом находится к вам боком) 3 раза.

Вокруг оси

Держа руки в том же положении и отрывая их от мяча буквально на доли секунды, повращайте малыша вокруг своей оси по часовой стрелке – 3 раза.



Против часовой стрелки

В том же положении покрутите малыша в противоположную сторону, против часовой стрелки, 3 раза.

А если малыш чувствует себя хорошо, переверните его на спинку и повторите все упражнения в той же последовательности. И теперь у вас есть возможность смотреть друг на друга и мило беседовать.

В 3–4 месяца

Амплитуда движений и раскачиваний малыша на мяче увеличивается.

Ножки к полу

Положите малыша на мяч животиком и зафиксируйте его ножки, удерживая за голеностоп.

Отодвиньте мяч назад так, чтобы стопы малыша полностью встали на пол и он ощутил опору. И тут же откатите мяч назад в исходное положение.

Повторите это упражнение в положении малыша на спинке. При этом одну вашу руку положите на его грудь, а другой фиксируйте голеностоп. Следите, чтобы голени ребенка были

прижаты к мячу.

В 5 месяцев

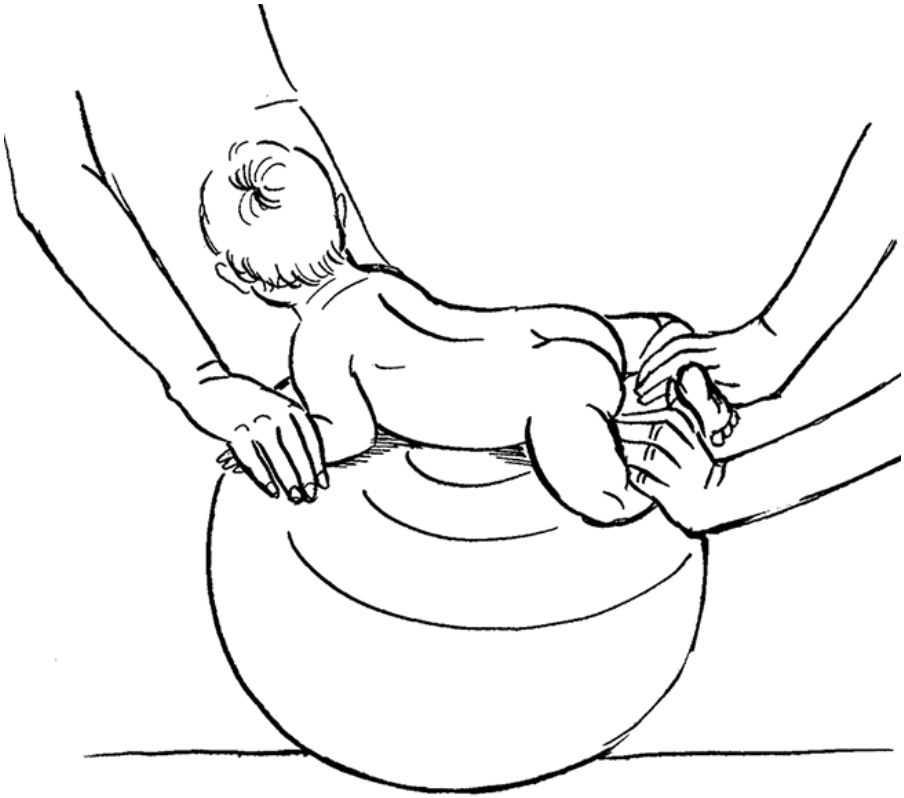
Ручками в пол

Двигайте мяч вперед так, чтобы малыш упирался ручками в пол в положении на животике.

Вместе с мамой и папой

Положите ребенка на мяч животиком, подогните его ножки в коленках, как у лягушки, и прижмите к мячу. Один родитель встает позади малыша у ног, а другой – со стороны лица. Теперь по очереди подталкивайте слегка мяч с малышом вперед, а потом назад. Покачайте его так, а потом сделайте упражнение в три этапа.

Возьмите ребенка за руки и потяните его вперед, чтобы его тело оставалось параллельно полу. Затем верните в исходное положение.



Теперь второй родитель берет малыша за голени и тянет их на себя до тех пор, пока он не коснется ногами пола, а его лицо – на верхней точке мяча. Затем мягко, без резких движений возвратите его в исходное положение и сразу переходите к последнему этапу.

Родитель, держа ребенка за ноги, наклоняет его от себя вперед, чтобы он достал пол ладошками. А другой взрослый в это время контролирует, чтобы малыш «приземлялся» медленно и случайно не ударился лбом.

Если вы все и малыш получаете удовольствие от этой игры, повторите ее несколько раз. Родителям важно чувствовать себя уверенно и соблюдать правила безопасности.

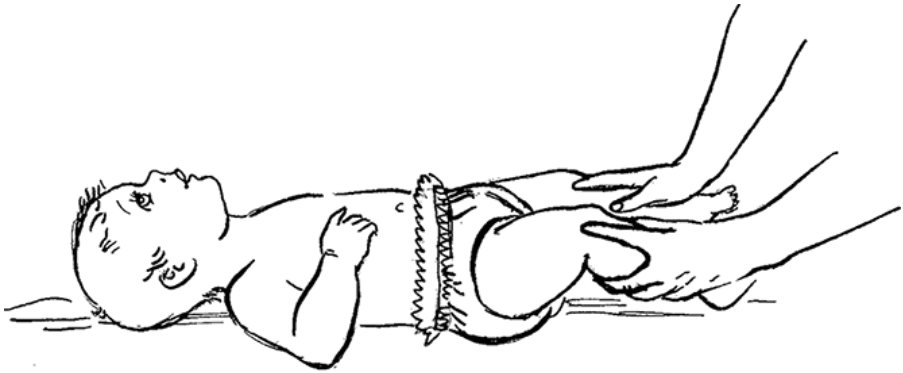
Гимнастика от 1,5 до 3 месяцев

Упражнения для ног

Исходное положение ребенка: лежа на спине.

1. Сгибаем ножки

• Захватите голень ребенка (указательные пальцы находятся сверху коленного сустава, четыре – на голени).



• Согните одновременно обе ноги, приводя бедра к животу.

• Затем разогните их в прямое положение.

Повторите 2–4 раза.

2. Сгибаем ножки попеременно

• Захватите голень ребенка, как в предыдущем упражнении.

• Согните сначала одну ногу малыша, приводя бедро к животу.

• Затем выпрямите ее.

• То же самое повторите с другой ногой.

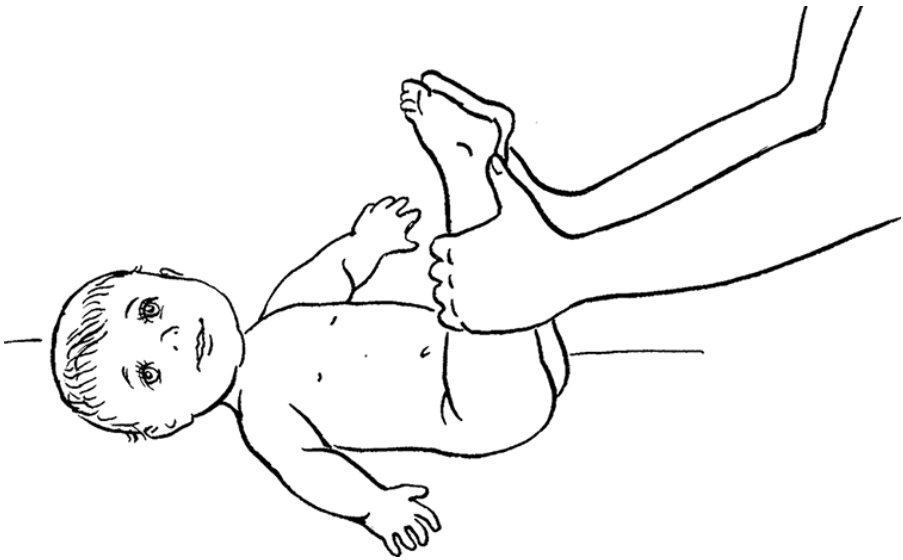
Повторите упражнение 2–4 раза для каждой ноги.

3. Поднимаем обе ножки

• Захватите ноги ребенка, чтобы большой палец находился на икроножной мышце, остальные – на коленном суставе.

• Поднимите прямые ноги малыша перпендикулярно полу, под углом 90 градусов. Ягодицы должны находиться на столе, то есть не отрываться от его поверхности.

• Опустите ноги в исходное положение.



Примечание. Если ребенок не дает поднять ножки до прямого угла, применять силу нельзя! Постепенно его мышцы разогреются, и малыш даст вам это сделать. Не переусердствуйте!

Повторите 2–4 раза.

4. Топотушки

• Ваши ладони лежат сверху на стопах ребенка, большой и указательный пальцы фиксируют голеностоп.

• Соедините вместе обе коленки ребенка.

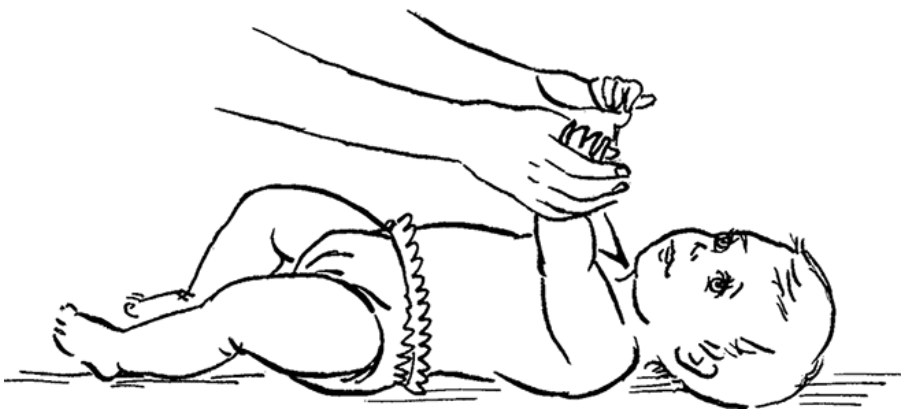
• Затем, имитируя ходьбу малыша, поднимайте поочередно то правую, то левую ногу.

Повторите 2–4 раза.

Упражнения для рук

5. Поднимаем обе ручки

• Дайте малышу захватить ваши большие пальцы так, чтобы он вытянул обе руки.

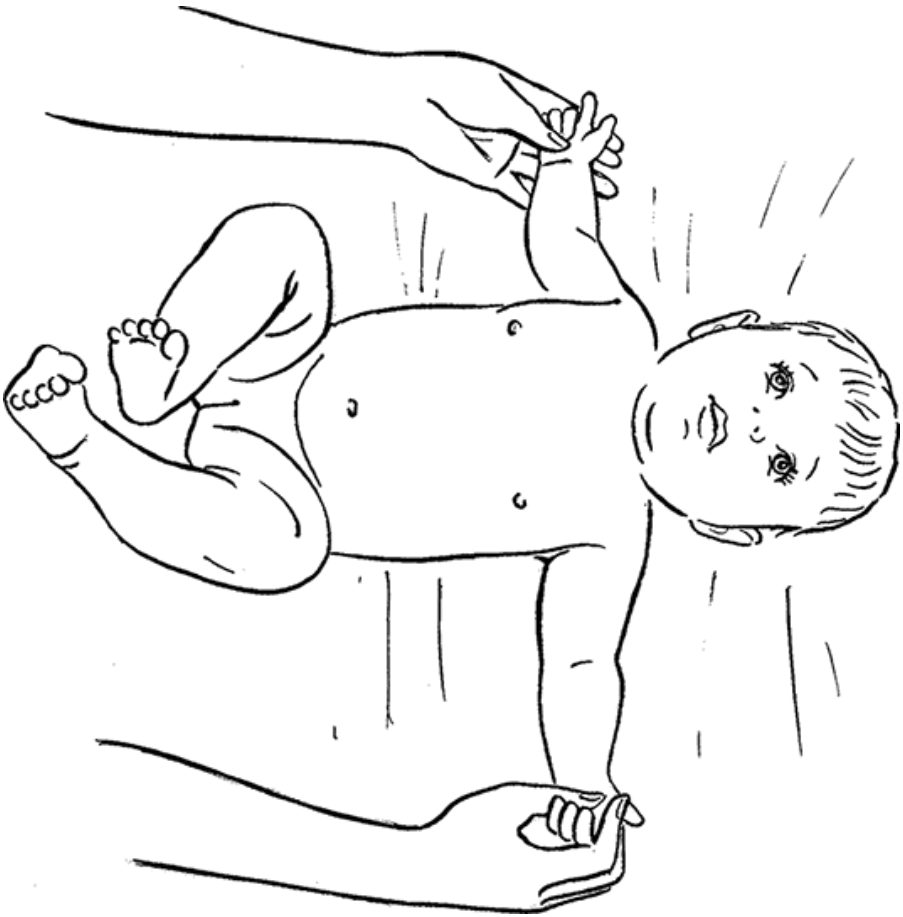


• Опустите его руки вниз.

• Затем поднимите их вперед и вверх над головой.
• Снова опустите их обратно.
Повторите 2–4 раза.

6. Поднимаем ручки по очереди

• Захватите руки ребенка, как в предыдущем упражнении.
• Сначала поднимите одну руку малыша вперед и вверх.
• Затем опустите ее.
• Повторите то же самое с другой рукой.

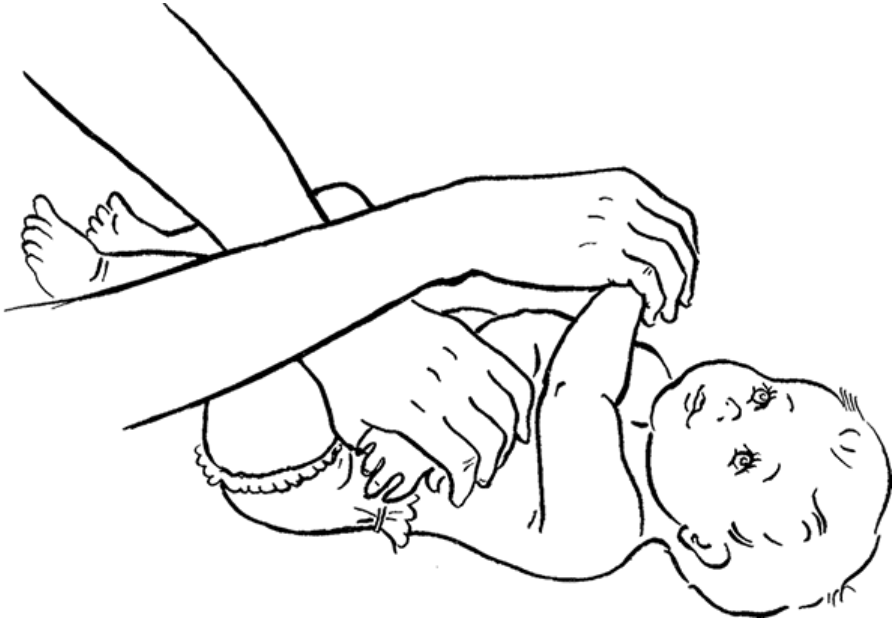


Повторите 2–4 раза.

7. Скрещиваем ручки

• Дайте ребенку захватить ваш большой палец, остальными

фиксируйте ручку за запястье.



• Разведите ручки малыша в сторону.

• Затем скрестите их на груди ребенка, меняя их положение так, чтобы сначала сверху оказалась одна рука, а потом – другая.

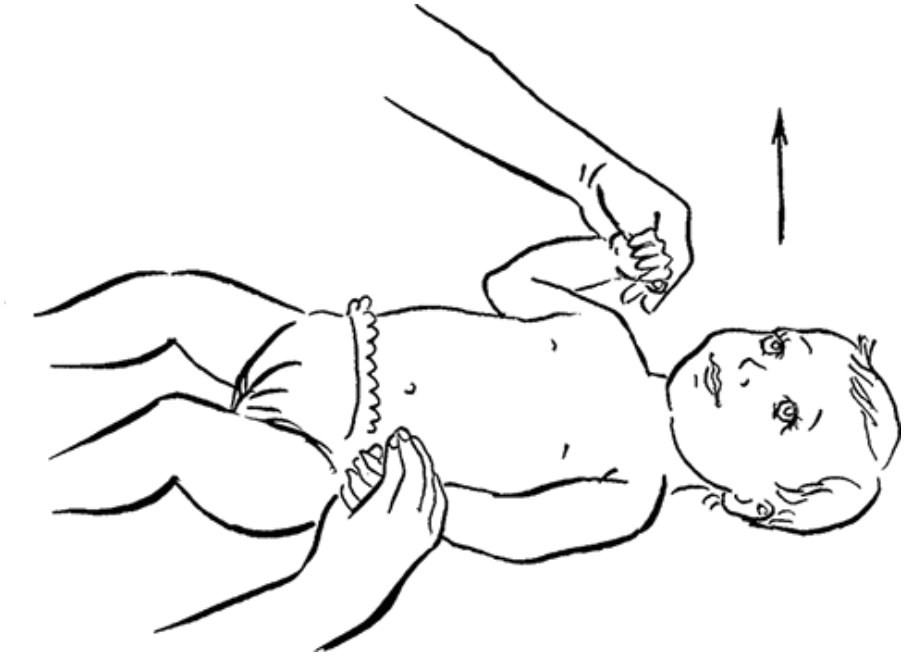
Повторите 2–4 раза.

8. Попеременно сгибаем ручки в плечах

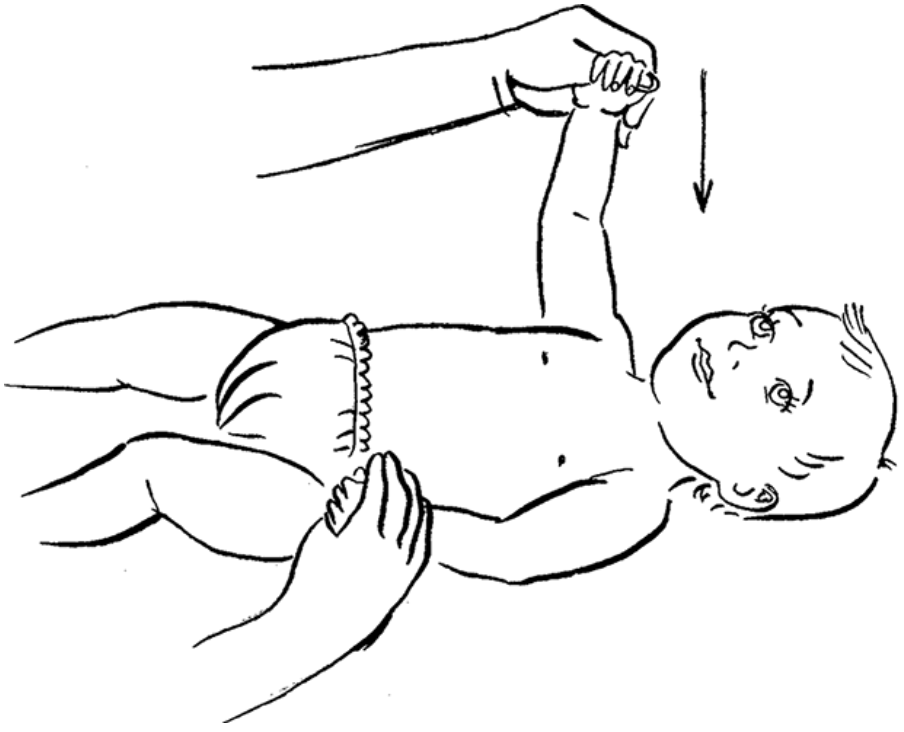
• Захватите руки ребенка как в предыдущем упражнении.

• Попеременно выпрямляйте сначала одну руку ребенка вперед перед грудью.

• Затем согните ее к плечу.



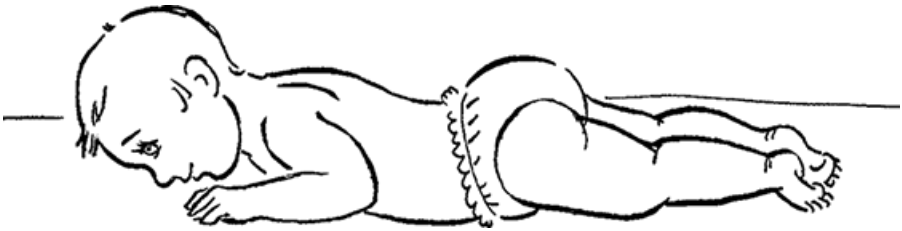
• Повторите то же самое с другой рукой.



Повторите 2–4 раза.

9. Ложимся на животик (на столе)

• Переведите малыша в положение со спинки на животик.



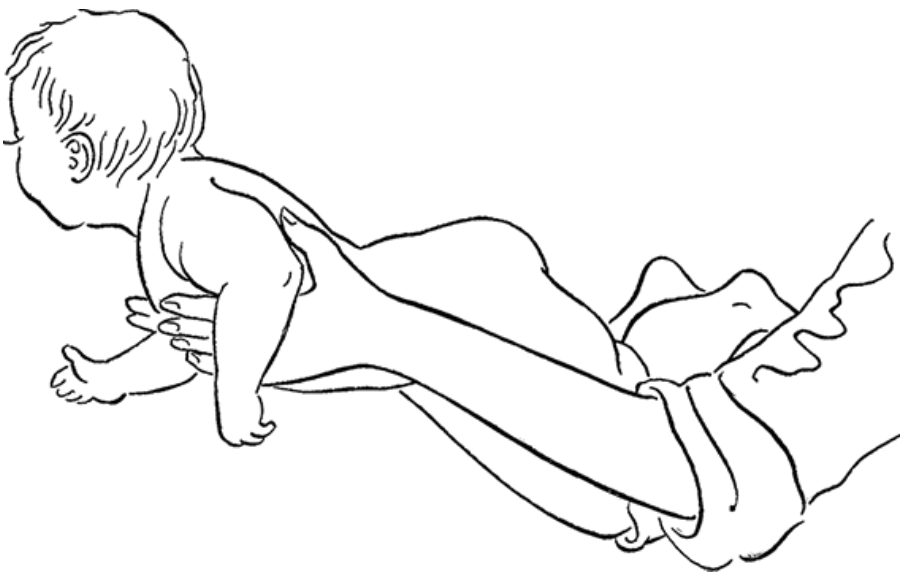
• В таком положении малыш будет активно поднимать голову и удерживать ее. Руки ребенка находятся перед грудью. Голова слегка повернута в одну из сторон.

Примечание. В упражнении достигается нагрузка на мышцы – разгибатели спины.

10. Парим в воздухе

• Возьмите малыша под грудь.

• Приподнимите малыша на руках и на несколько секунд зафиксируйте его над собой, ребенок при этом будет отводить голову и плечи назад и прогибать спинку.



Примечание. Здесь участвуют мышцы – разгибатели спины

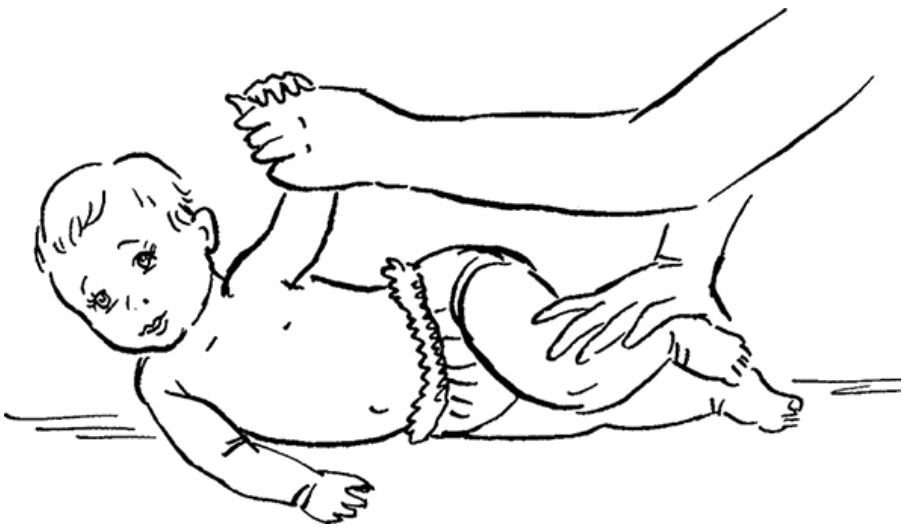
и разгибатели тазобедренных суставов.

Гимнастика от 3 до 5 месяцев

Добавьте к основному комплексу новые упражнения.

1. Со спинки на живот

Исходное положение ребенка: лежа на животе. Опустите правую руку ребенка вниз вдоль туловища, раскройте его ладошку и прижмите к бедру, правую ногу выпрямите. Левую ногу согните в колене и приведите к животу.



• Держа ребенка за область таза, побуждайте его повернуть плечевой пояс, туловище и голову до поворота на живот.

• Малыш при этом должен раскрыть ладошку левой руки. Если этого не произошло, расправьте пальчики и прижмите ладошку к столу.

• Сделайте то же самое в другую сторону.

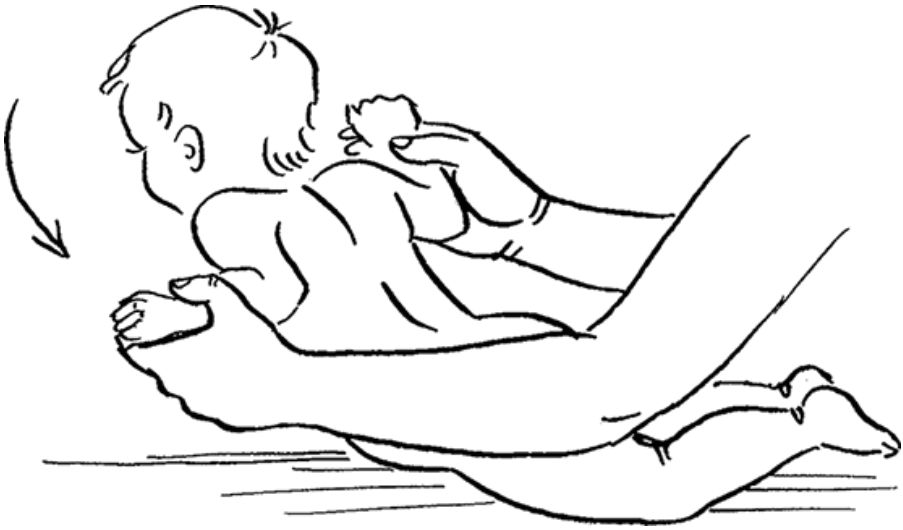
Повторите по 2 раза в каждую сторону.

2. Как пловец

• Зафиксируйте руки под локтями ребенка.

• Не спеша выпрямите руки ребенка вперед.

• Разведите их медленно в стороны, прижимая его локти к туловищу.



• Затем снова выпрямите руки вперед.

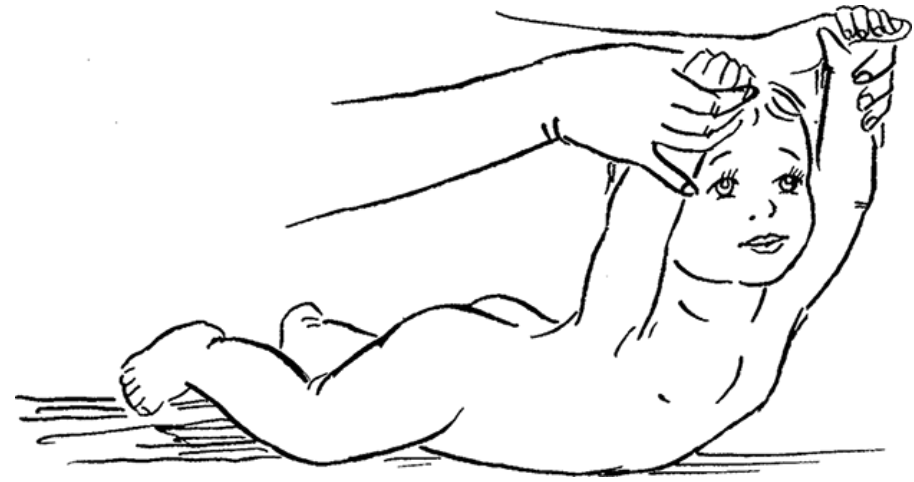
Повторите 2–4 раза.

3. Подъем с вытянутыми ручками вверх

• Вложите большие пальцы в ладошки ребенка, остальными зафиксируйте кисти. Зафиксируйте голову ребенка между его выпрямленными руками.

• Не спеша поднимайте его за руки, чтобы голова и плечевой

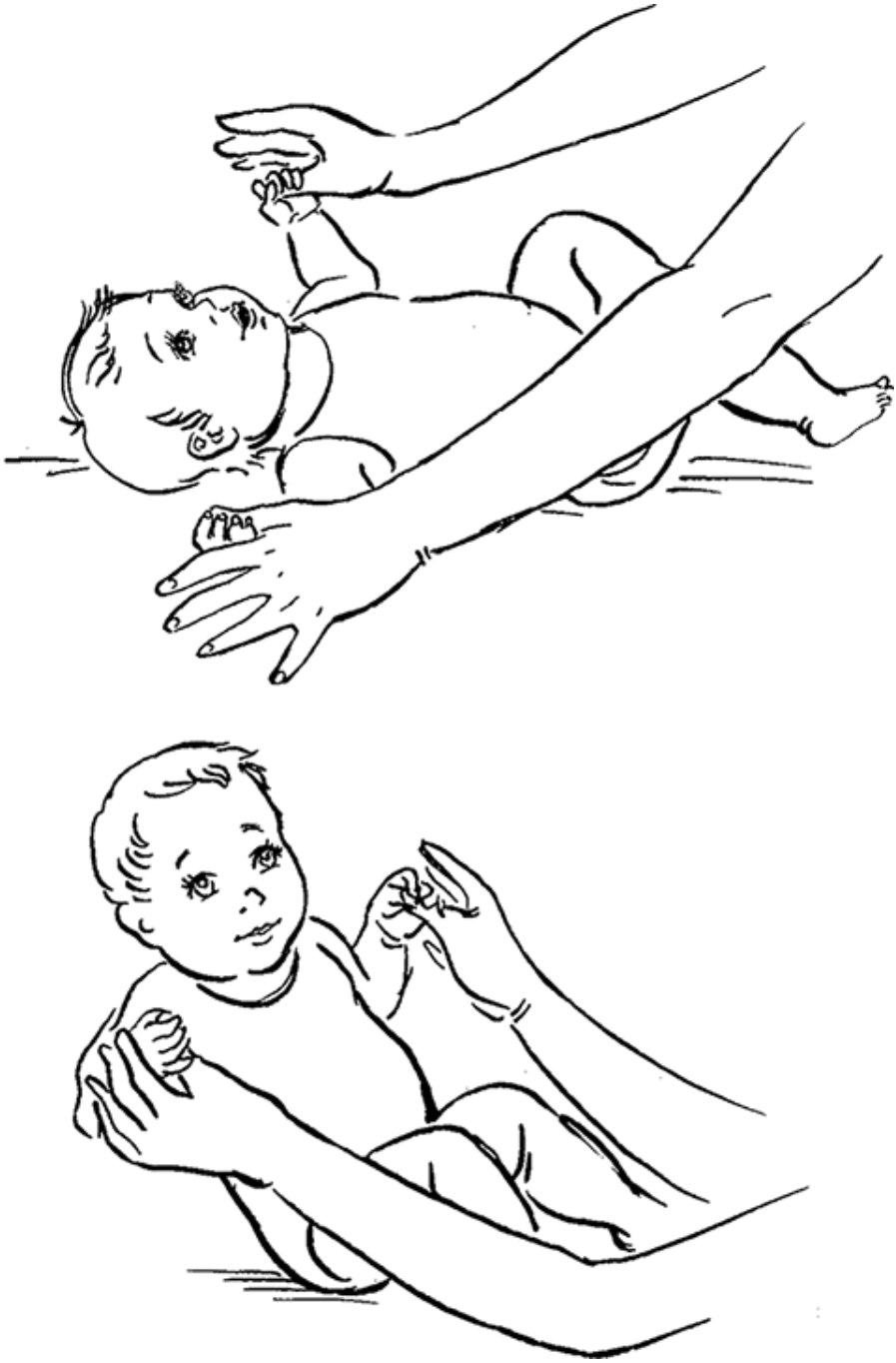
пояс ребенка тоже приподнялись над столом.



• Медленно опустите его в исходное положение.
Повторите 2–4 раза.

4. Поднимаем за ручки

• Дайте малышу захватить ваши большие пальцы, остальными зафиксируйте кисть.



• Медленно тяните ребенка за обе руки. Когда вы это делаете, малыш поднимает вверх плечевой пояс, а затем должен оторвать голову от поверхности стола и тянуть ее к груди.

Примечание. Угол подъема малыша должен составить больше 45 градусов!

Гимнастика от 5 до 7 месяцев

Гимнастика остается прежней. Но если малыш с трудом переворачивается со спины на живот, продолжайте делать упражнения для поворотов – так вы учите его переворачиваться с живота на спину.

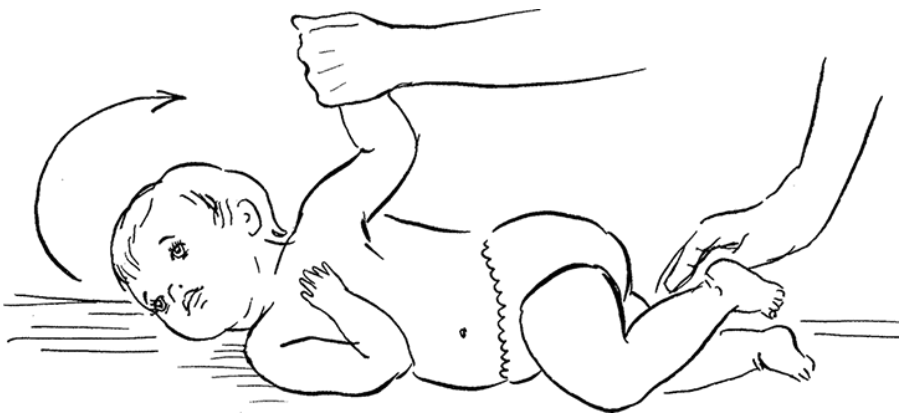
1. С животика на спину

• Положите малыша на живот.

• Правую ручку ребенка приведите к груди и прижмите к ней раскрытой ладошкой.

• Возьмите его за левую ручку.

• Медленно подтолкните ребенка с живота на спину в правую сторону.

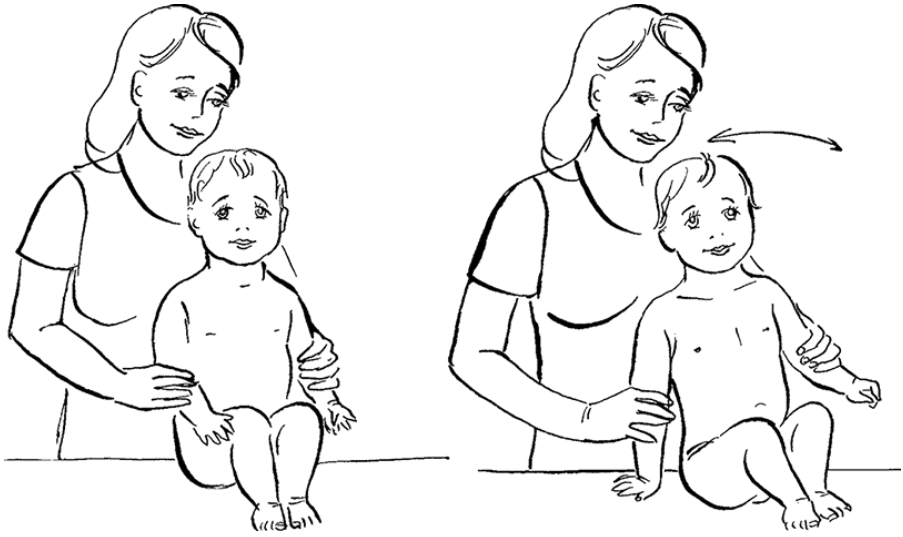


Повторите 2–4 раза.

2. Кач-кач

• Усадите малыша на стол, плотно прижав спинкой к вашему животу, ноги полусогнуты. Свои руки положите на локтевые суставы ребенка.

• Наклоняйте его попеременно то в правую, то в левую сторону так, чтобы ребенок начинал упираться ладошкой в стол.



• При этом он должен раскрыть кулачок и ладошкой опереться в стол.

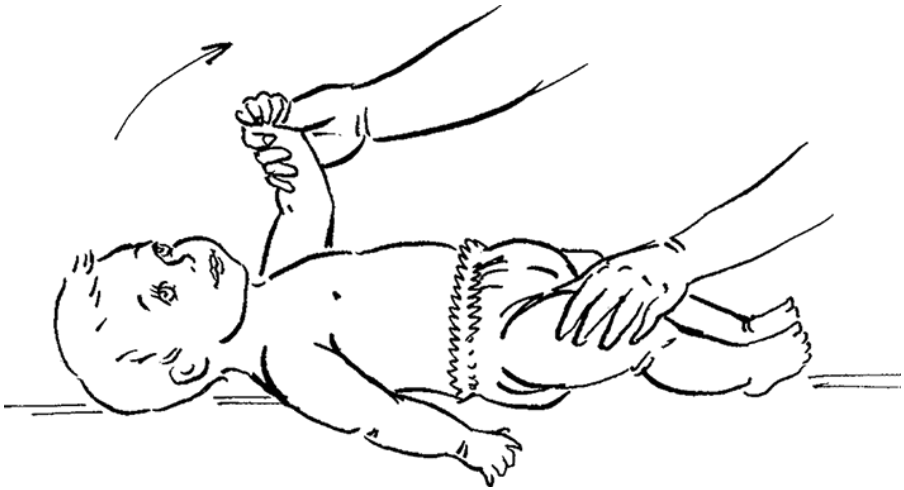
• Если малыш не раскрывает ладошки, помогайте открывать их и прижимайте к столу.

Повторите 2–4 раза.

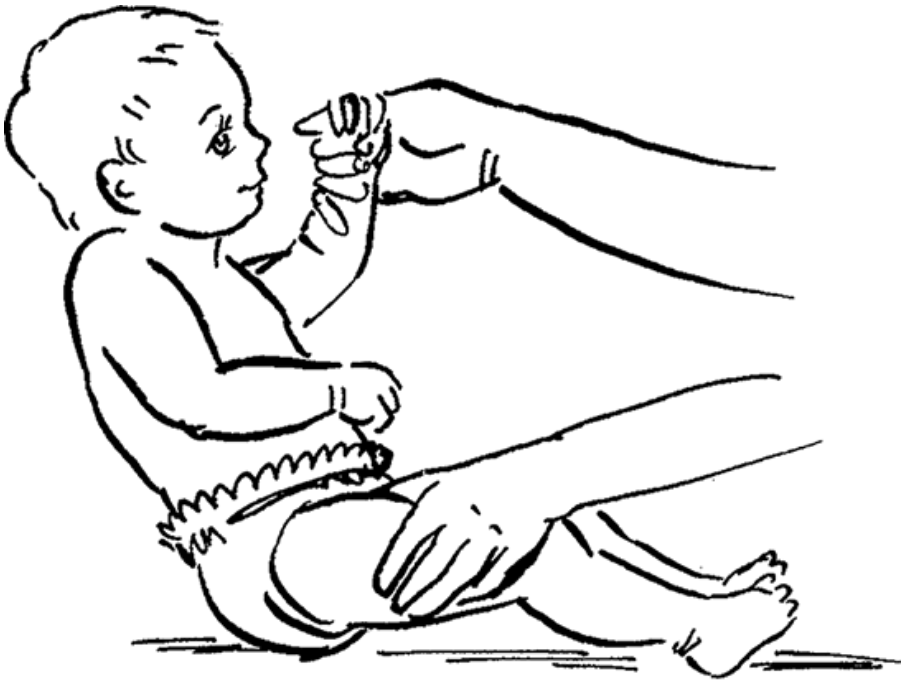
3. Присаживаемся за одну ручку

• Положите малыша на спинку и дайте ему захватить правой

ручкой ваш большой палец правой руки, левой рукой удерживайте его за бедра.



• Придерживая кисть ребенка правой рукой, сделайте легкий поворот в левую сторону и одновременно приведите его в положение сидя. При этом ребенок сгибает руку в локте, упираясь на нее, затем – на ладошку, и садится.



• То же самое сделайте в другую сторону.

Примечание. Осторожно опускайте ребенка на стол, придерживая его спинку и избегая ушиба головы.

Повторите 2–4 раза.

4. Присаживаемся за обе ручки

Исходное положение ребенка: то же. Положите кисти ребенка одна на другую и захватите их вместе одной рукой. Вторая ваша рука фиксирует малыша за бедра.

- Медленно поднимайте ребенка до положения сидя.
- Зафиксируйте на 1–2 секунды.
- Вернитесь в исходное положение.

Повторите 2–4 раза.

5. Упор ребенка в стол из положения сидя

- Прижимая спинкой малыша к своей груди, посадите его так, чтобы его коленки были прижаты к животу, а стопы полностью стояли на столе. Придерживайте его руками за голени.

• Медленно наклоняясь вперед, наклоняйте ребенка вперед.

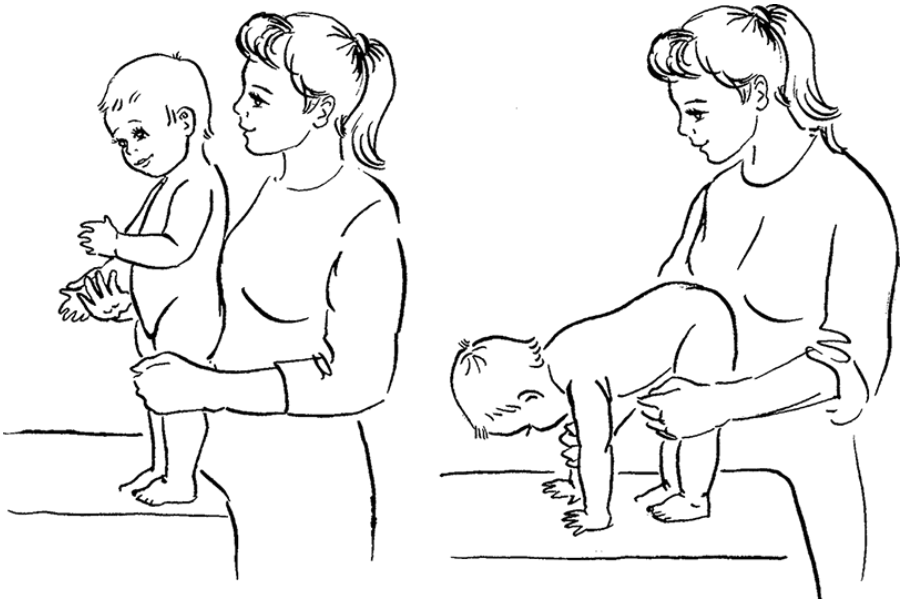
• В этот момент он должен выставить вперед свои ручки и упереться ладошками в стол.

Примечание. Если малыш не выставляет руки вперед, зафиксируйте одной рукой его колени, а второй соедините вместе обе его кисти и опустите их на поверхность стола до упора.

Повторите 2–4 раза.

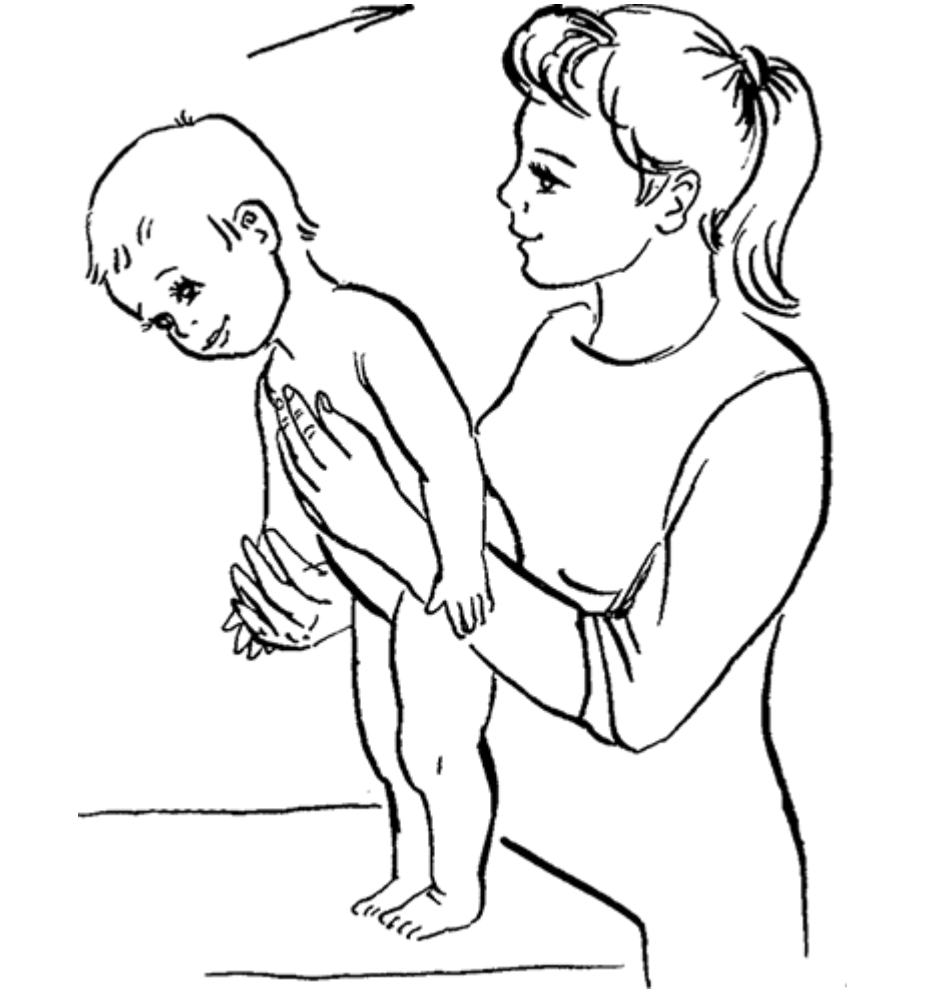
6. Выпрямляем спинку

• Поставьте ребенка спиной к вам.



• Одной рукой прижмите малыша коленным суставом к своему животу. Второй рукой зафиксируйте предплечье ребенка и потяните его вниз к столу. Он рефлекторно открывает ладошки и упирается в стол.

• Затем снимите руку с предплечья, после чего ребенок должен выпрямить обратно спинку, возвращаясь в вертикальное положение. Свободную руку положите ему на грудь и помогите подниматься вверх.



В первое время помогайте ребенку выпрямляться. Повторите 2–4 раза.

Гимнастика от 7 до 9 месяцев

Добавляются новые движения, ведь ваш малыш растет и его умения становятся все более разнообразными.

1. Боксируем

• Посадите малыша на стол лицом к себе и дайте ему обхватить ваши большие пальцы или кольца, которые вы держите.

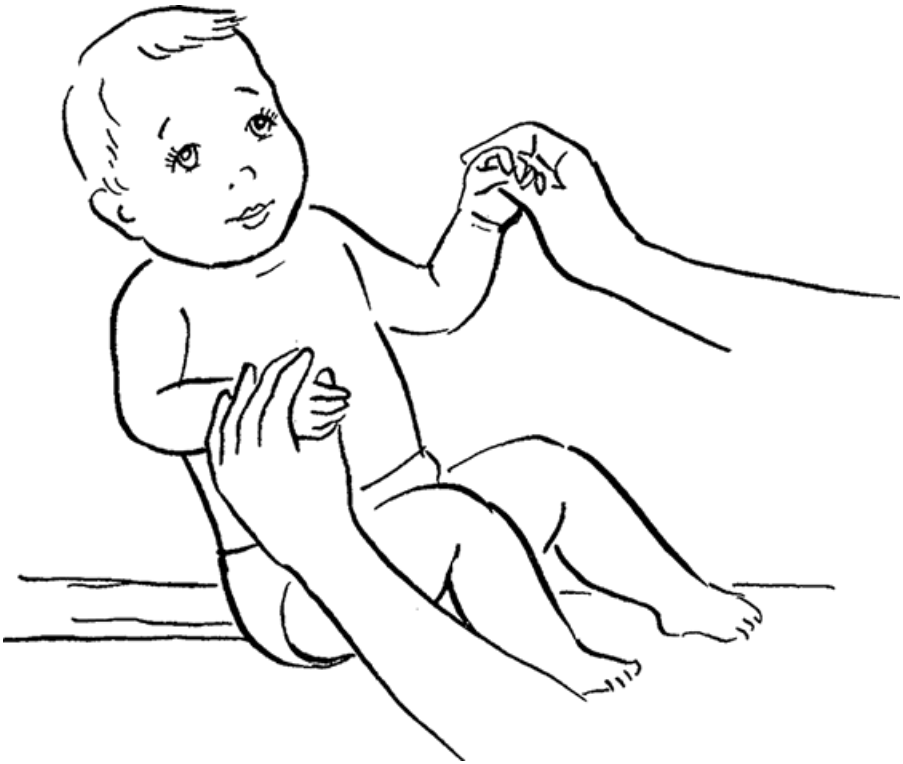
• Медленно и плавно сначала согните одну руку, а другую выпрямите.

Повторите 3–5 раз.

2. Присаживаемся

• Положите ребенка спинкой и дайте ему обхватить ваши указательные пальцы.

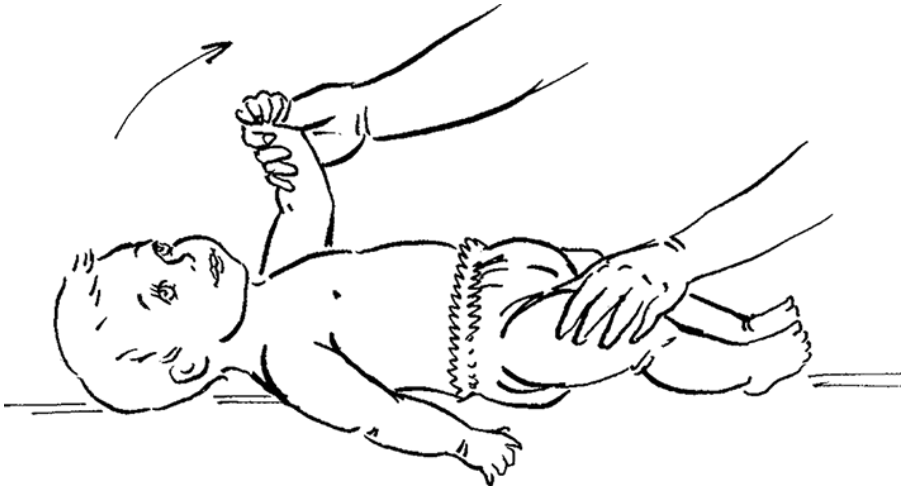
• Разведите руки ребенка в стороны на ширину плеч; слегка подтягивая его, побуждайте его сесть.



Повторите 3–5 раз.

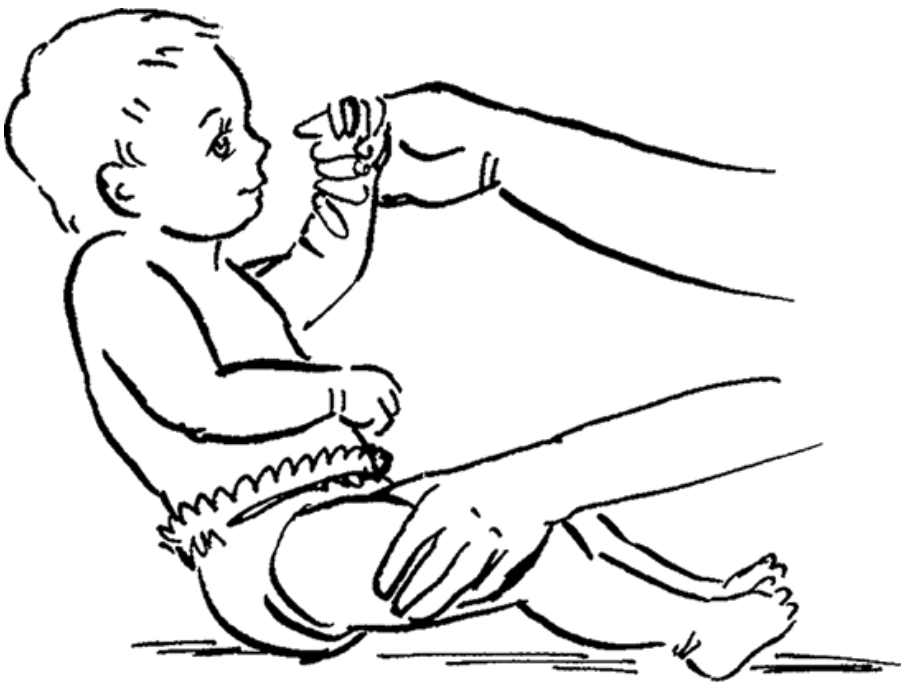
3. Переходим в положение сидя с поддержкой

• В этом же положении лежа на спине дайте ему захватить своей правой рукой вашу левую руку. Правой придерживайте его ноги на столе.



• Левой рукой слегка подтяните малыша вверх, побуждая его сесть.

• Затем осторожно опустите его в исходное положение.



• То же самое повторите с другой рукой.

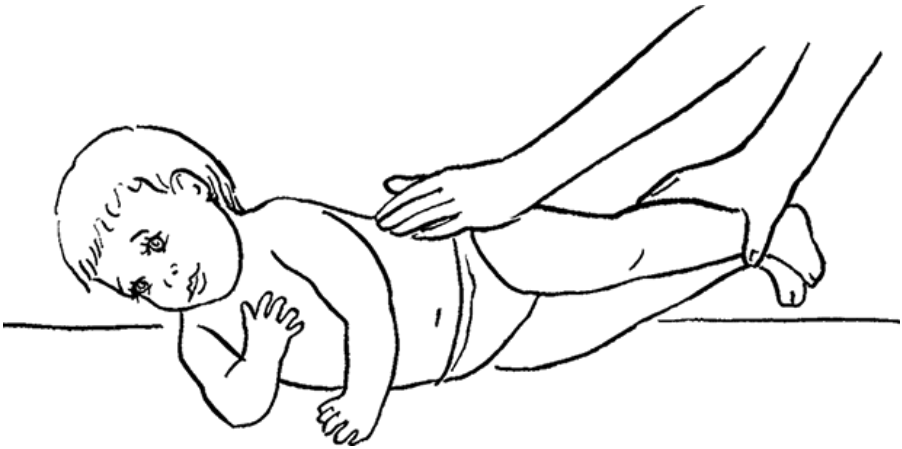
Повторите 2–3 раза с каждой рукой.

4. Поворачиваемся со спины на живот, придерживая за ножки

• В положении ребенка лежа на животе обхватите голени малыша внизу голеностопа своей правой рукой.

• Слегка выпрямите ноги малыша и с помощью левой руки поверните его таз вправо.

• Поменяйте положение рук и сделайте поворот в другую сторону.



Повторите 2–4 раза.

5. Поднимаем туловище

• В положении ребенка лежа на спине левой рукой захватите ноги малыша у голеностопа, чтобы большой палец располагался под пяткой, а остальные – сверху.

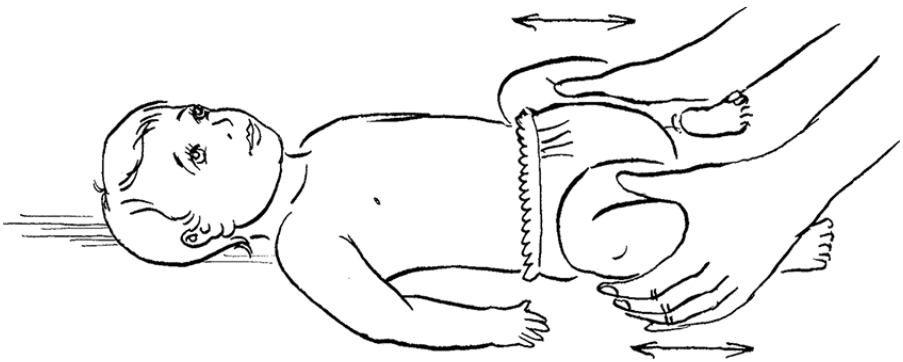
• Поднимите ноги и туловище ребенка над столом, правой рукой поддерживая его под спинку. Голова малыша при этом не должна отрываться от поверхности стола.

Повторите 1–2 раза.

6. Бабочка

• В том же положении ребенка положите руки на голени малыша.

• Согните ножки ребенка и приведите их к животу.



• Разведите ноги в стороны и выпрямите их.

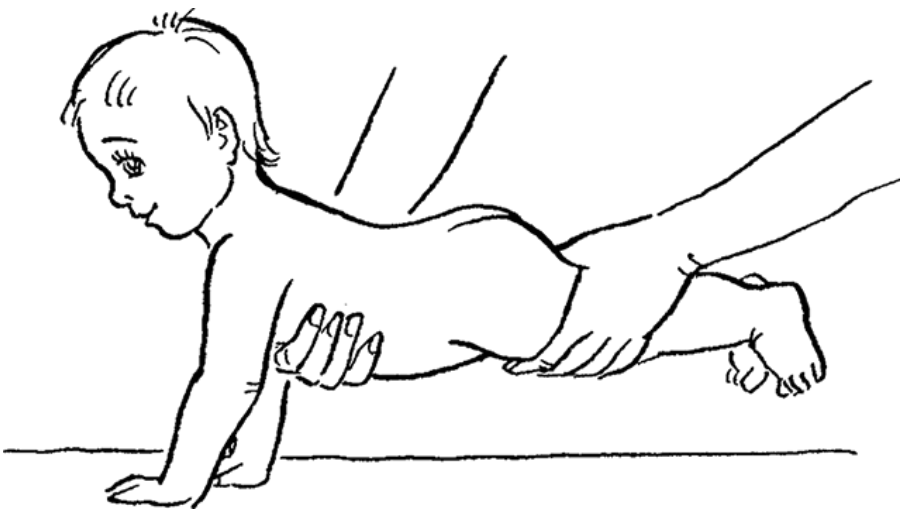
• Вернитесь в исходное положение.

Повторите 3–4 раза.

7. Поднимаем туловище и ноги

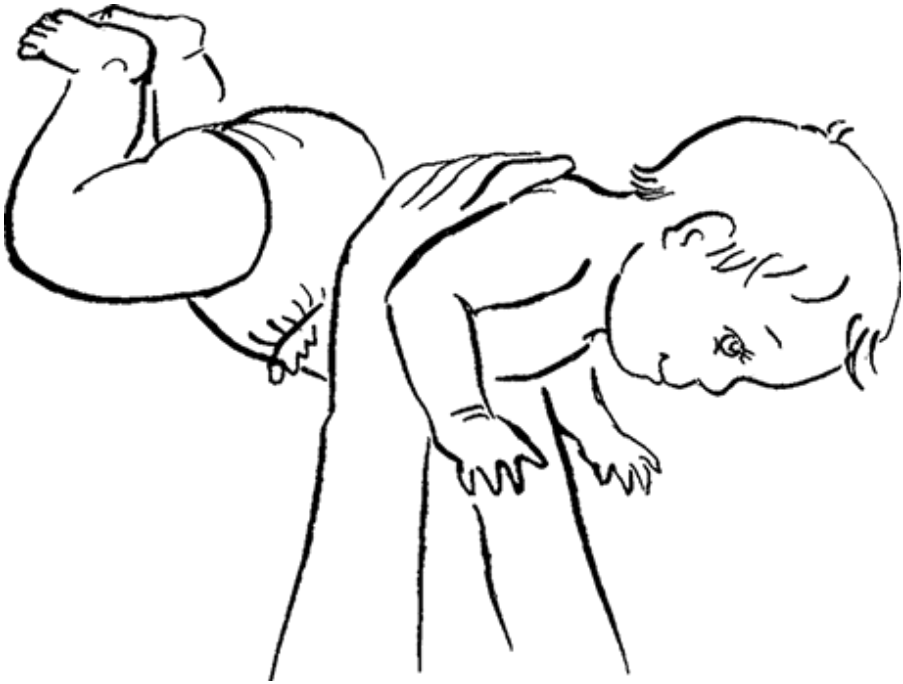
• Положите ребенка на живот и вытяните его руки вперед. Захватите ноги ребенка в области бедер, чтобы большие пальцы находились сзади, а остальные – над коленками.

• Медленно и осторожно приподнимите малыша над поверхностью стола. Ребенок при этом выпрямляет свои ручки и опирается на стол.



Повторите 1–3 раза.

8. Лечу на маминых руках



• Захватите малыша под мышки и, поддерживая его под грудку, приподнимите вверх в горизонтальное положение над своей головой на несколько секунд; удерживая голову и ноги, он должен выгнуться дугой.

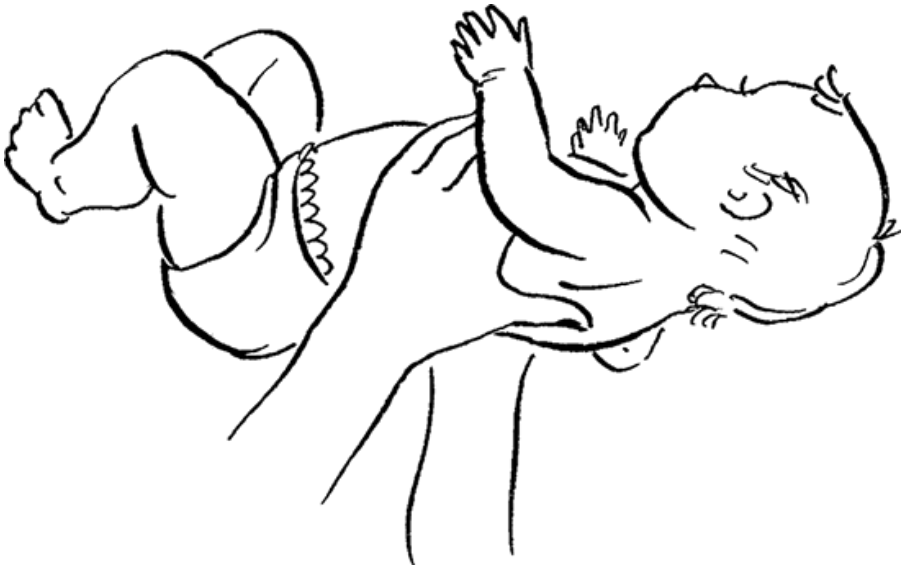
• Опустите в исходное положение.

Примечание. В этом упражнении у малыша укрепляются мышцы спины, шеи и ягодиц. Повторите 3–4 раза.

9. Лечу на спине

• Захватите малыша под мышки из положения спиной к вам.

• Поддерживая его за спинку ладонями, приподнимите его вверх обеими руками в горизонтальное положение над собой на несколько секунд.



В таком положении ребенок удерживает голову и ноги, укрепляя таким образом мышцы шеи и поясницы.

Повторите 3–4 раза.

10. Ползаем на четвереньках

• Посадите ребенка на четвереньки на пол. Положите перед малышом интересную игрушку, чтобы он ею заинтересовался.

• Легкими движениями слегка подталкивайте ребенка сзади

и приговаривайте: «А где игрушка?»

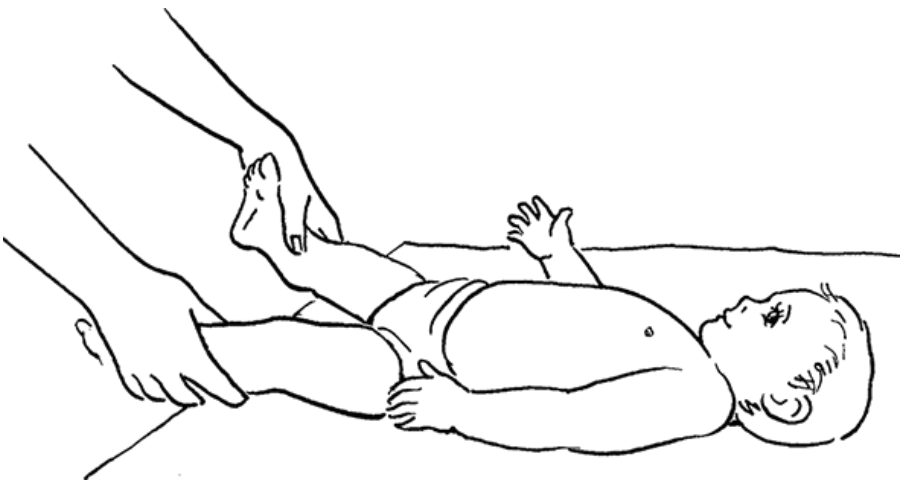
Гимнастика от 10 до 12 месяцев

Продолжайте делать упражнения из ранних месяцев. Новые упражнения в этот период готовят опорно-двигательный аппарат ребенка к самостоятельной ходьбе. Учитывайте при этом индивидуальные особенности вашего малыша.

1. Отводим ноги в стороны

• В положении ребенка лежа на спине захватите сверху прямые ножки малыша.

• Разведите ноги в стороны, немного приподняв их над столом.



• Вернитесь в исходное положение.

Повторите 3–6 раз.

2. Двигаем стопами

• В том же положении ребенка лежа на спине одной рукой приподнимите его ногу с захватом под голень, другую положите сверху.

• Сделайте круговые движения стопой в голеностопном суставе.

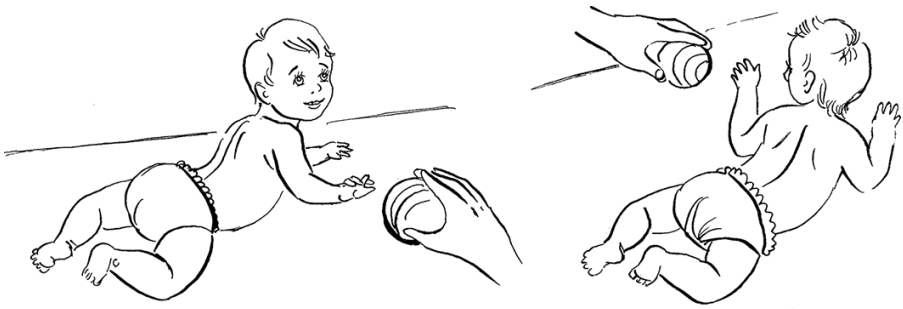
• Затем повторите то же самое с другой ногой.

Повторите 2–4 раза для каждой ноги.

3. Поворачиваемся за мячом

• Положите малыша на животик и лягте рядом с ним.

• Протягивайте ему мяч то справа, то слева. Малыш будет разворачивать туловище попеременно в разные стороны.

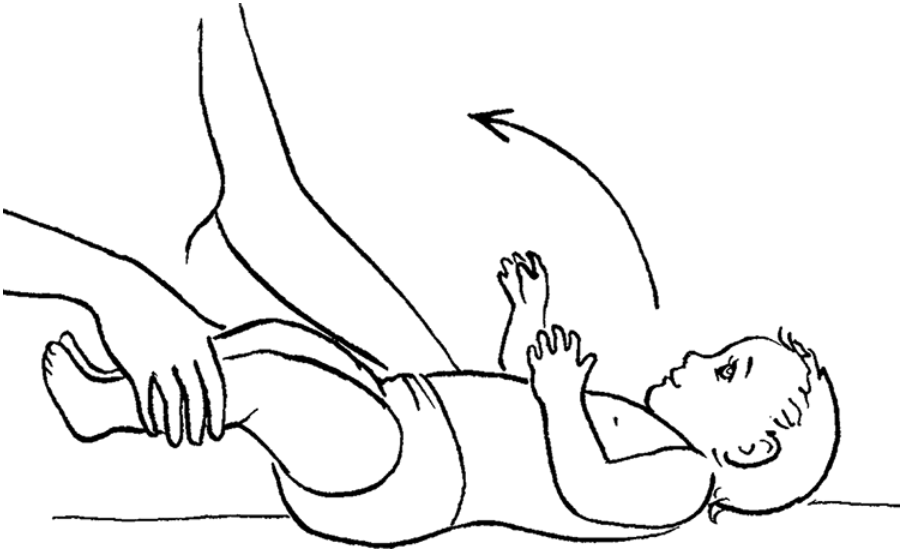


Повторите 2–4 раза в каждую сторону.

4. Поднимаем и опускаем ножки и переходим в положение сидя

• В положении ребенка лежа на спине подведите правую руку под спинку, а левой захватите его голени, чтобы ваш указательный палец оказался между ножками, а остальные

обхватывали сверху.



• Поднимите вверх ноги малыша и сразу опустите вниз, придерживая их и одновременно приводя ребенка в положение сидя, помогая правой рукой.

Это упражнение делается медленно, без пауз. Повторите 1–3 раза.

5. Достань игрушку!

• Посадите перед собой ребенка. Сядьте напротив с игрушкой в руках.

• Поднимите игрушку над головой малыша и скажите: «Вот игрушка! На!»

Ребенок должен поднять вверх руку, постараться дотянуться до нее и схватить.

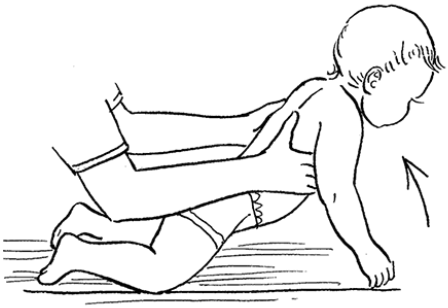
6. Поднимаем за подмышки из положения лежа на животе

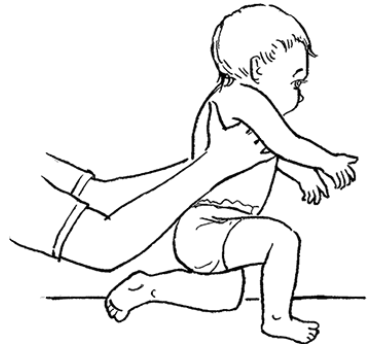
• Посадите малыша спиной к вам, пусть коленками он опирается на стол.

• Держите ребенка сзади под мышки обеими руками.

• Поддерживая малыша, слегка проведите его скользящими движениями над поверхностью стола.

• Продолжая движения, чуть приподнимите туловище ребенка вверх, чтобы ноги продолжали скользить по столу.





• Малыш сам начинает становиться сначала на одно, затем на другое колено, выпрямляется и встает на стопы.

7. Встаем

• Посадите малыша перед собой.

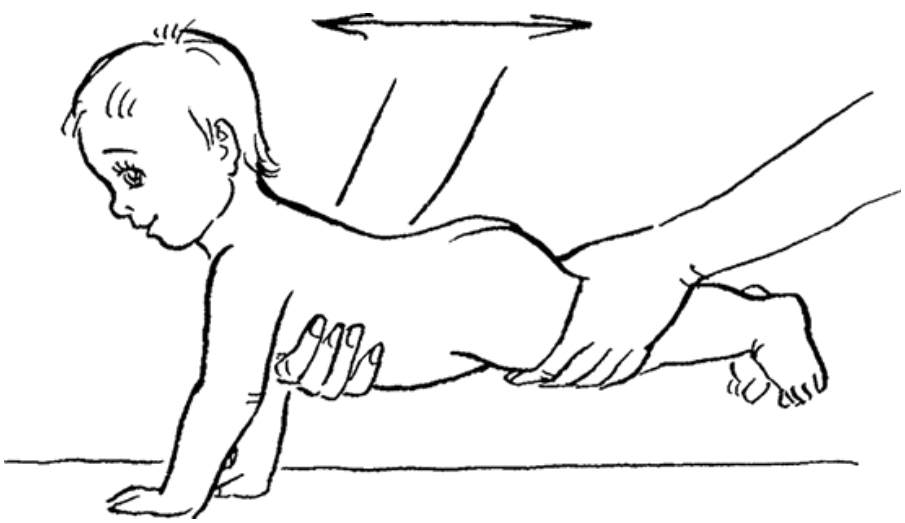
• Возьмите правой рукой левую ручку ребенка и побуждайте его вставать. Другая его рука остается при этом свободной.

Повторите 1–2 раза на каждую сторону.

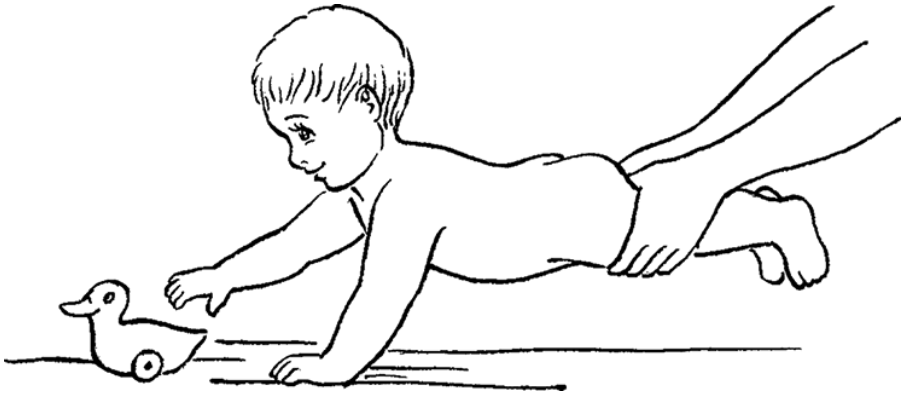
8. Тачка

• Положите малыша на животик, ручки согните в локтях. Встаньте позади малыша и обхватите обеими руками бедра ребенка.

• Приподнимите за бедра малыша над столом. Ребенок выпрямляет руки и опирается на них.



Примечание. Приведя малыша в такое положение, вы можете слегка покачивать взад-вперед. Еще один вариант – положить перед ним игрушку, чтобы в таком положении он стремился ее достать.



9. Упражнение «Стимулирование ходьбы с поддержкой за руки»

Исходное положение ребенка: стоя спиной к маме.

Положение рук мамы: поддерживаете с двух сторон ребенка за бока.

В таком положении помогайте малышу ходить по столу.

Примечание. Как только вы увидите, что малыш становится более уверенным, начинайте поддерживать его уже не за локти, а за кисти. Так ребенок будет чувствовать себя свободнее. Также вы можете держать его за бока.

10. Упражнение «Прогибание спинки»

Исходное положение ребенка: лежа на спине, руки заведены назад.

Положение рук мамы: левая рука держит голеностоп ребенка.

Поднимая ноги и туловище малыша левой рукой, правую заведите под спинку и побуждайте прогибать ее. При этом малыш сохраняет опору на плечи и голову.

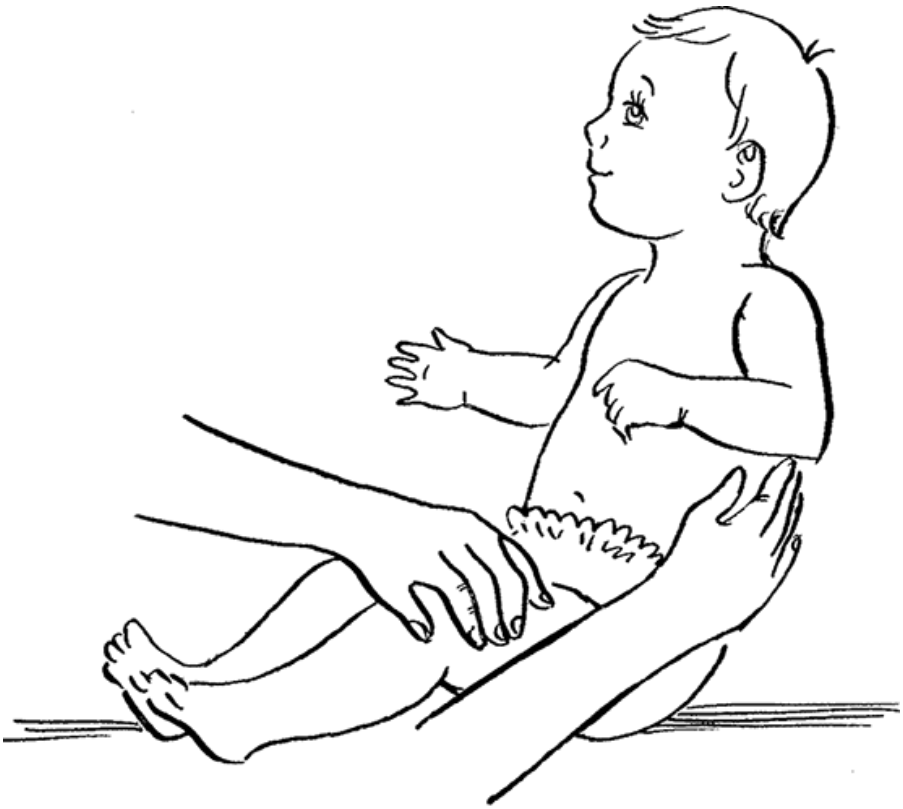
Повторите 2–3 раза.

11. Упражнение «Переход в положение сидя без поддержки рук»

Исходное положение ребенка: лежа на спине.

Положение рук мамы: левой рукой придерживайте бедра.

Из этого положения, слегка помогая свободной правой рукой, заведя ее за спинку, стимулируйте малыша самостоятельно перейти в положение сидя.



Повторите 2–3 раза.

12. Упражнение «Приседание»

Исходное положение ребенка: стоя на столе, спиной к маме.

Положение мамы: поддерживает малыша за бока.

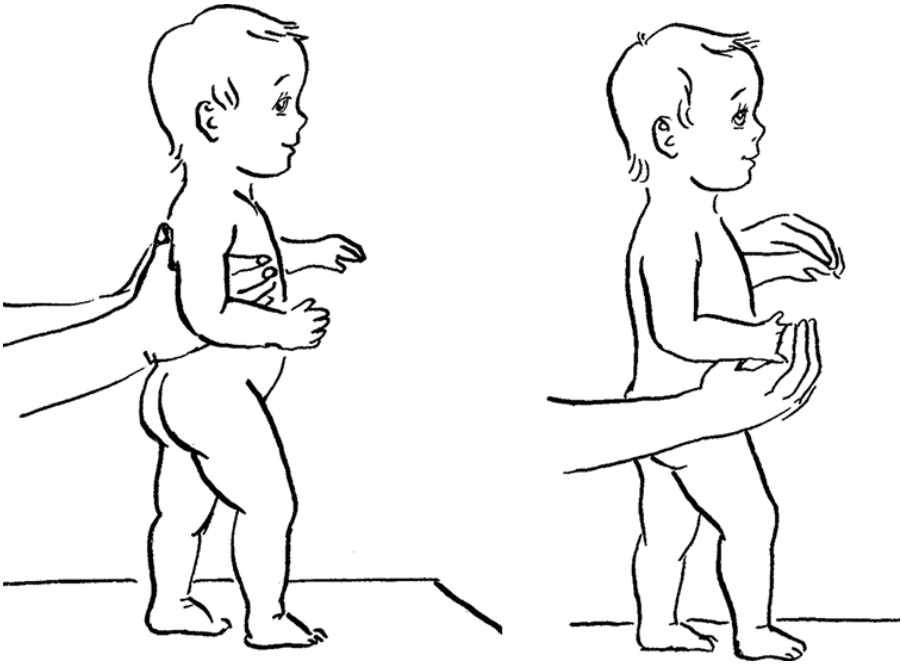
Слегка опускайте руки и чуть тяните вниз, чтобы ребенок присел, затем слегка прижмите руки и чуть потяните вверх, чтобы малыш занял исходное положение.

Повторите 3–6 раз.

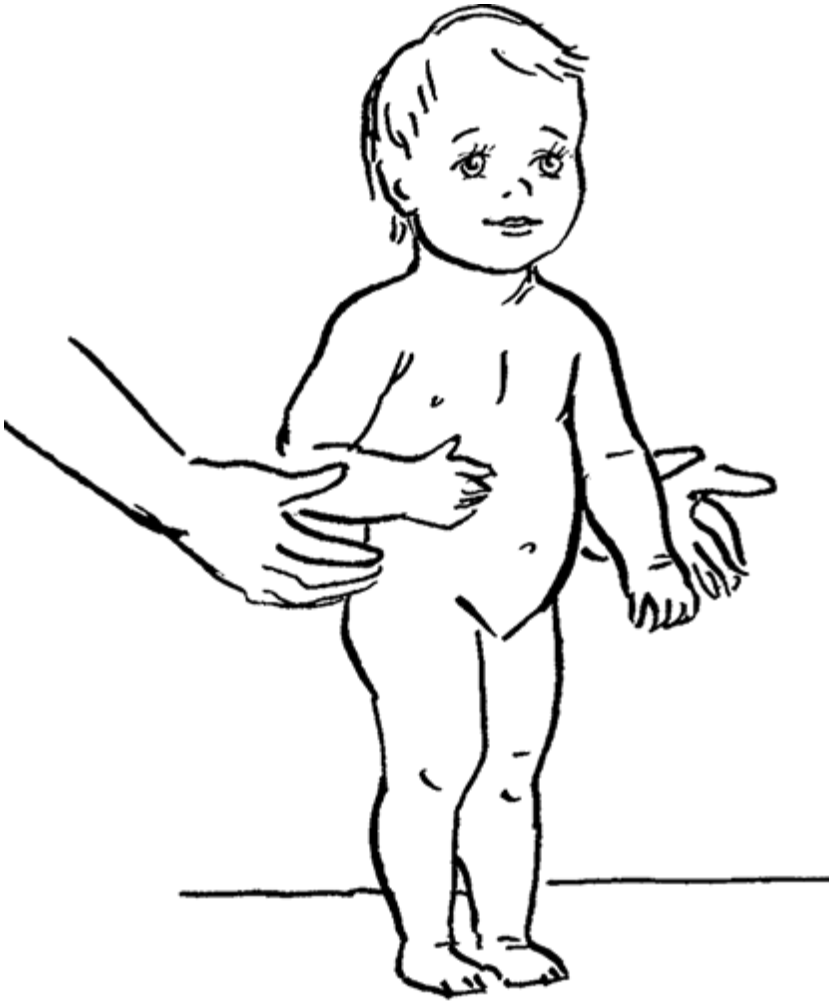
13. Упражнение «Учимся стоять самостоятельно»

Исходное положение ребенка: стоя на столе, спиной к маме.

Положение мамы: слегка придерживает его за руку и за спинку, чтобы малыш чувствовал поддержку.



На несколько секунд убирайте свои руки от тела малыша, чтобы он стоял самостоятельно и без вашей опоры.

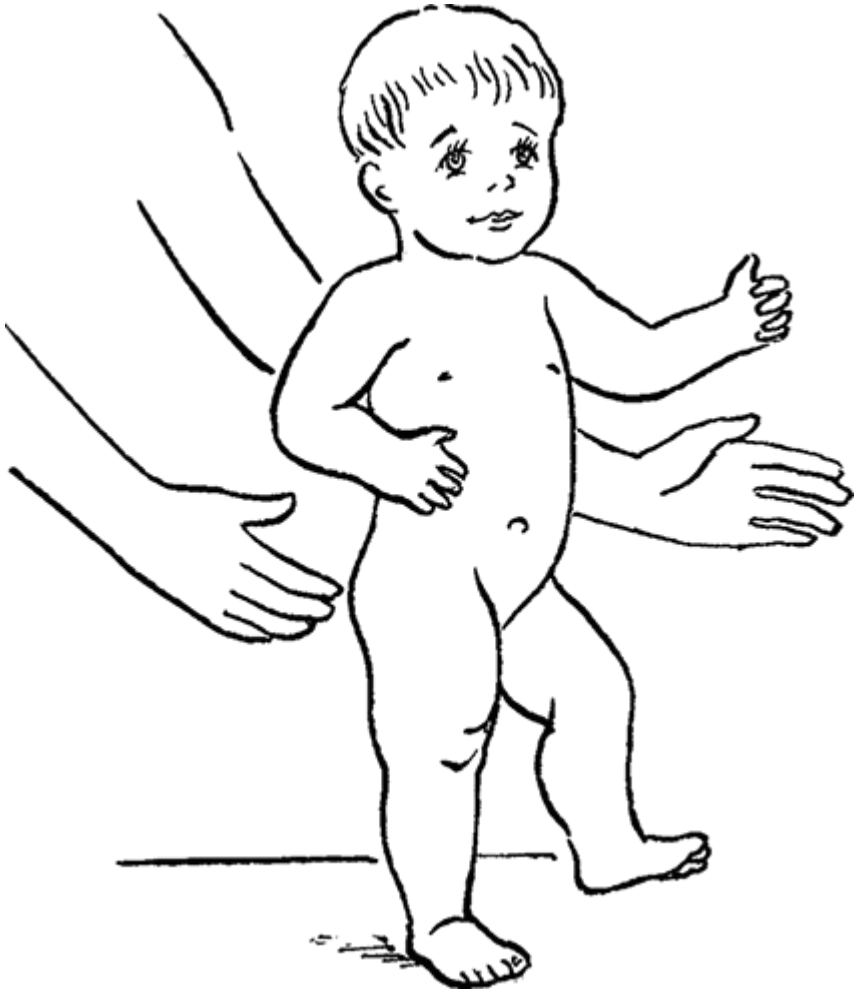


Примечание. Руки держите на небольшом расстоянии, которое позволит вам в любой момент удержать малыша, потерявшего равновесие.

14. Упражнение «Танцуем и приплясываем!»

Исходное положение: стоя на столе спиной к маме.

Положение мамы: одной рукой придерживайте ручку малыша, другой слегка подпирайте спинку.



Водя своей рукой и приговаривая стишки или напевая песенку, побуждайте ребенка переступать ножками.

Закаливание ребенка

Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья!

Закаленный ребенок болеет реже, чем его незакаленный ровесник. Ваша задача состоит в том, чтобы для развития малыша создать такие условия, в которых он будет естественно «общаться» с природными стихиями: водой, воздухом и солнцем. Только так вы поможете активизировать работу иммунитета. Этого не произойдет, если вы станете превращать его в тепличное растение, укутывая при малейшем дуновении ветра в одеяла

и пеленки.

Предоставьте дома больше воздуха и солнца, выполняйте с ним физические упражнения «на суше» и на воде. Все эти мероприятия можно проводить, вписав их в обычный режим дня. Важно приучать ребенка к ежедневным прогулкам, закаливать его в естественных условиях с раннего детства, тогда и простужаться он будет намного реже.

Цель закаливания – повышение устойчивости организма к переохлаждению и перегреванию при воздействии на него естественных природных факторов: солнца, воздуха и воды. Закаливание неотделимо от физкультуры, поэтому они всегда рассматриваются комплексно.

Правила закаливания для маленького ребенка

Минимум, что требуется каждый день ребенку, – это проветривание комнаты, в которой он постоянно находится, максимум – бывать на свежем воздухе.

Осенне-зимняя программа. Малышу, как и его родителям, полезно 2–3 часа в день находиться на свежем воздухе. Особенно в отопительный сезон. Чем выше температура, тем суше воздух в помещении, поэтому слизистая дыхательных путей пересушивается и затрудняет дыхание. В итоге ребенок чувствует себя хуже, его сопротивляемость инфекциям снижается.

При слишком ветреной или слишком сырой погоде время прогулки сокращается до получаса.

Зимой, когда нет сильного и холодного ветра, с ребенком старше 2–3 месяцев можно гулять при морозе до минус 10–15 градусов. Во время и после прогулки ручки, ножки и нос малыша должны быть теплыми. Не забывайте регулярно трогать его нос и обращайте внимание на цвет лица – он не должен быть белым, а нос и щеки – холодными.

Очень важно, чтобы малыш во время прогулки не потел – научитесь для этого правильно одевать его. Имейте в виду, что перегрев дети, особенно совсем маленькие, переносят гораздо хуже, чем холод.

> *Если постоянно держать ребенка в жаркой комнате, причем хорошо укрытым, то даже в зимнее время у него может появиться потничка.*

Весенне-летняя программа. Закаливание солнечными

лучами повышает устойчивость детского организма к простудным и инфекционным заболеваниям, стимулирует образование витамина D. Но важно, чтобы малыш был защищен от прямого солнечного света! Нужно **держать его в тени, чтобы на него попадал рассеянный свет.**

В теплые дни уже в возрасте 1,5–2 месяцев здоровому ребенку можно устраивать воздушные ванны. Вы можете раздеть его до трусиков, важно, чтобы температура воздуха это уже позволяла, а в более прохладную погоду можно раскрыть только ножки.

Время первых ванн – 2 минуты, затем с каждым днем вы можете прибавлять еще по 2 минутки, 30–40 минут общего времени вашему малышу вполне достаточно. Следите, чтобы он не перегрелся: если ребенок раскраснелся, значит, ему жарко и пора перенести в более прохладное место или вернуться домой.

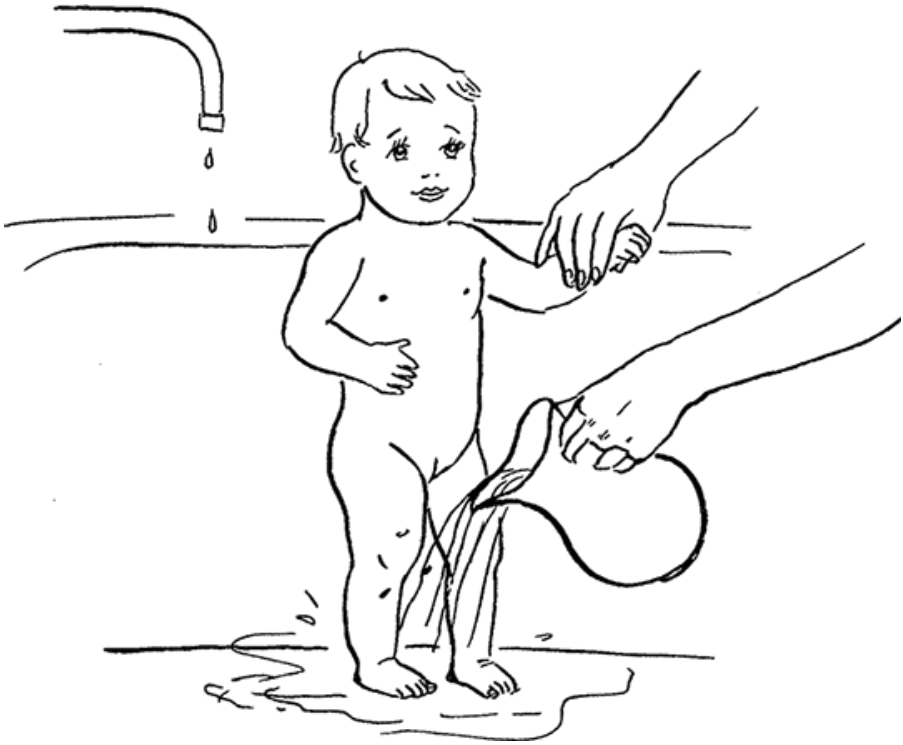
Температура выше 26–27 градусов тепла для ребенка некомфортна, поэтому при жаре, особенно температуре воздуха выше 30 градусов, лучше оставлять ребенка в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.

> **Комнатный градусник должен находиться на уровне пеленального стола, чтобы мама видела ту температуру, в которой находится ребенок, поскольку воздух ниже – более прохладный, а выше – более горячий.**

После воздушных ванн, прогулок в теплое время года вы можете искупать малыша или полить его из кувшина, особенно если он вспотел. Обязательно затем хорошо оботрите кожу полотенцем. Даже при высокой температуре воздуха влажная кожа малыша может спровоцировать переохлаждение его организма.

Ванны профилактические. Ежедневное купание ребенка в гигиенических целях является естественным элементом закаливания малыша.

Ванны лечебные. Детям с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью назначают хвойные ванны, при кожных заболеваниях – травяные с чередой, ромашкой. Длительность курса – 10–15 процедур. Для вялых, малоподвижных детей назначают два-три раза в неделю вместо традиционного купания лечебную солевую ванну. Для ее подготовки используется 100 г морской соли на 100 л воды. То есть вам нужно получить однопроцентный солевой раствор. Температура воды и время приема ванны остаются такими же, как обычно: 36–37 градусов, длительность 5–10 минут. Вынув малыша из ванны, ополосните его проточной водой.



Обливание ножек тоже укрепляет иммунитет

Если вы являетесь сторонником экстремальных способов закаливания (моржевание, купание в ледяной воде), имейте в виду, что у ребенка грудного возраста, в особенности до 3 месяцев жизни, реакция может быть очень неожиданная. Ни одно исследование пока не подтвердило положительного влияния таких методов в столь раннем возрасте.

Занятия в домашней ванне

Погружение в воду у малышей первых месяцев вызывает только положительные эмоции, ведь физическое нахождение в воде возвращает им ощущение внутриутробной жизни, спокойной и безопасной. Нахождение в воде особенно полезно для недоношенных: с его помощью они быстрее догоняют своих сверстников.

Вы сами решите, как будете использовать занятия в ванной. Ваш диапазон может быть совершенно разным. Можно ограничиться простым купанием, в котором вы освоите простые

поддержки малыша и потом будете их использовать. Если вы хотите сделать из ребенка настоящего пловца, у вас должна быть возможность посещать детский бассейн после 4 месяцев, когда домашняя ванна станет для него уже маловата.

Когда начинать?

Оптимальный возраст для занятий: минимум – 2–3 недели, максимум – полный месяц жизни малыша: он быстро освоится в воде и сможет самостоятельно держаться на ней и даже нырять. К этому времени обычно процесс адаптации завершен, ребенок проходит профилактический осмотр. Чтобы ощутить себя уверенно, получите консультацию специалиста или проведите первое занятие под его руководством! После чего приступайте к занятиям плаванием в обычной домашней ванне.

В ванне для плавания никаких добавок не используют!

Занятия должны приносить ребенку радость и удовлетворение, их эффективность во многом зависит от вашего настроения. Если мама нервничает, малыш обязательно почувствует ее настрой в интонациях голоса или напряженной молчаливости. А когда она общается спокойно, ласково объясняет, что происходит, то и ребенок ощущает себя уверенно. С ним нужно все время разговаривать, направляя действия.

Во время занятий в воде маме не стоит отвлекаться от ребенка: ее глаза обязаны подметить появление даже самых незначительных признаков нежелания младенца оставаться в воде.

Готовимся к водным занятиям

• Перед купанием ванну достаточно хорошо вымыть горячей проточной водой, используя щетку и мыло (или пищевую соду). Так же обрабатывают игрушки, которые используются на занятии, – их вы будете применять, начиная со второго месяца жизни малыша.

• Заранее повесьте рядом полотенце. После купания вы можете обработать ушки и нос ватой, кремом или маслом – кожу, тальк – для ягодиц и паховых складок.

Основные правила проведения занятий плаванием дома

Перед плаванием в течение 10–15 минут рекомендуется проводить массаж и специальную гимнастику.

Для первого занятия достаточно 2–3 минут, затем через день увеличивайте время на 1 минуту.

Занятия проводятся ежедневно в часы бодрствования ребенка через час после кормления или за 15–20 минут до, лучше в первой половине дня.

Следите за температурой воды. Она должна быть – 36,5–37 градусов. Каждые две недели – месяц вы можете снижать ее на 1 градус, и к концу года она может опуститься до 31–28 градусов. Температура воды должна быть комфортна для ребенка и быть постоянной в течение купания.

Ванну наполняют водой полностью с первых же дней.

На первых занятиях класть ребенка на воду нужно осторожно и бережно, чтобы он не испугался.

Ребенка необходимо поддерживать во время плавания.

На первом месяце вы можете находиться вне ванны (у малыша будет больше места) или вместе с ним (что удобнее для вас и спокойнее для него). Если вы учите его плавать, то он должен быть в ней один. Если вы хотите общаться с ним, играть, лучше быть в ванне вдвоем.

Во время обучения маме нужно обязательно сопровождать свои действия словами: «(Имя) плывет, стоит, ложится на спинку, ложится на живот, отталкивается».

Для детей от 4 месяцев большое значение имеют атмосфера и максимальный комфорт. Используйте краски, надводное и подводное освещение, а также игрушки – висящие, плавающие, тонущие, – которые стимулируют ребенка двигаться.

Если в занятиях происходит перерыв, возобновляйте их осторожно, особенно если это произошло из-за болезни или ухудшения состояния (прорезывание зубов, например). Начинайте все сначала.

Упражнения усложняются постепенно: увеличиваются число их повторений, быстрота выполнения, продолжительность занятий.

Если малыш заплакал, обязательно найдите способ успокоить его в ванне. Лучше всего переключать его внимание на что-то другое, например общение с мамой или игрушку. Чтобы у малыша не развилось стойкое неприятие воды, покидать ванну он должен без слез.

Не опасайтесь того, что вода попадет в ушки, не вставляйте в них на время купания вату. Вода не может вызвать заболевания

среднего уха.

Не допускайте переохлаждения или перегрузки вашего «пловца». Следите внимательно за его самочувствием и настроением. Если ребенок становится вялым, не хочет выполнять упражнения, его губы синеют, а кожа покрывается «гусиными» пупырышками, прекращайте занятие.

Ребенок получит максимальную пользу от занятий, если вы будете соблюдать эти правила. Прежде всего ему необходимо полюбить водные процедуры. Не форсируйте время занятий и температурный режим.

Если ребенок капризничает в положении лежа на спине, попробуйте начать следующее занятие из положения лежа на животе. Дайте ребенку возможность выбора. Также вы можете перейти на более редкие, 2–3-разовые занятия в неделю.

Мама в ванне вместе с малышом

И мамам и детям нравится «плавать» в ванне вместе. В этом случае сначала примите душ, а затем наберите ванну. Вам обязательно нужна помощь партнера, который подаст ребенка, когда вы сядете в ванну.

Учтите, что совместное нахождение мамы и ребенка в одной ванне не всегда может быть рекомендовано из гигиенических соображений. Если есть сомнения в своем женском здоровье, а также состоянии своей кожи и желудочно-кишечного тракта, лучше посоветоваться с врачом! И если вы решите заниматься плаванием в детском бассейне, соответствующие анализы нужно будет сдавать обязательно.

На первых 5–6 занятиях садитесь с вытянутыми ногами, опираясь спиной на прямую сторону. Возьмите ребенка и погрузите его в воду в горизонтальном положении на спинку так, чтобы над водой оставалось только его личико.

На первых занятиях обеспечьте малышу максимальную поддержку, постепенно уменьшая ее: сначала поддерживайте его соединенными ладонями под бедра, затем – под попу, потом – под спинку, а когда почувствуете себя уверенно, то – под затылок. Привыкнув, малыш уже не будет бояться оказаться без поддержки.

Отдых в полувертикальном положении. Согните одну руку и переложите ребенка так, чтобы спинкой и затылком он опирался на вашу грудь и плечо. Свободной правой рукой вы можете поливать его голову водой или показывать игрушки.

Комплекс водных упражнений

Обязательно общайтесь с малышом, разговаривайте с ним во время занятий, называйте его по имени. Давать команды нужно перед каждым новым движением в упражнении.

Упражнение 1. Разминка

Исходное положение. Возьмите ребенка за подмышки. Большой палец находится под лопаткой, четыре пальца – на груди.

• Не торопясь, опустите его в воду. При этом говорите: «(Имя) будет плавать».

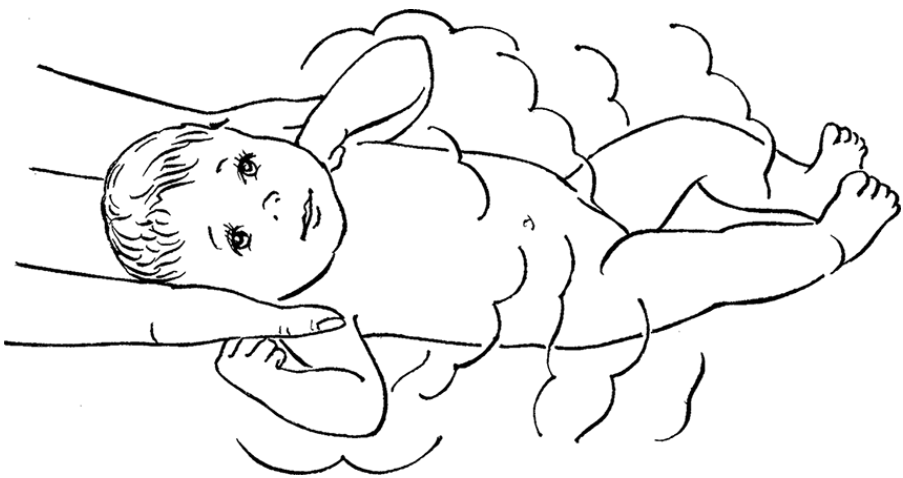
• Опустите малыша в воду так, чтобы стопами он коснулся дна ванны. Сопровождайте это своими словами: «(Имя) стоит».

Упражнение 2. «Челночок»

Исходное положение. Спокойно и плавно переведите ребенка из положения стоя в горизонтальное положение. Скажите при этом: «(Имя) ложится на спинку».

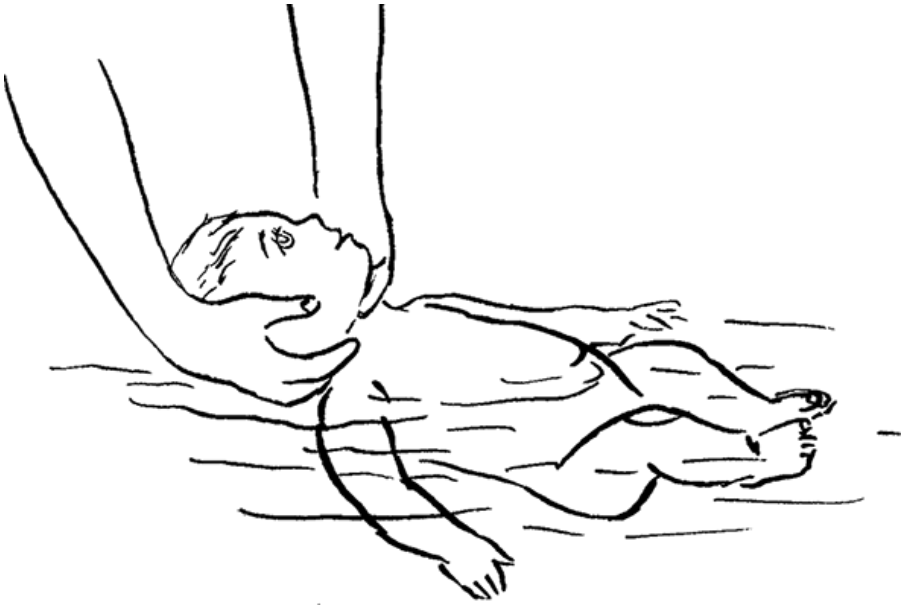
• Опустите малыша спиной на свою правую руку, при этом левая рука переходит в захват: указательный палец по спине вдоль лопатки, большой – на ключице сверху, три пальца – под затылок.

• Удерживая левой рукой ребенка, переведите правую руку в такое же положение, соединяя по три пальца обеих рук под затылком в виде ковша. Уши малыша находятся в середине ваших ладоней, что не дает возможность попасть воде в них во время плавания.



• Подведите малыша к прямой стороне ванны (под краном) так, чтобы его ножки коснулись ее борта. Он рефлекторно сгибает колени и отталкивается.

• Ребенок начинает плыть ровно столько, на сколько хватает его силы отталкивания, а вы его просто поддерживаете.

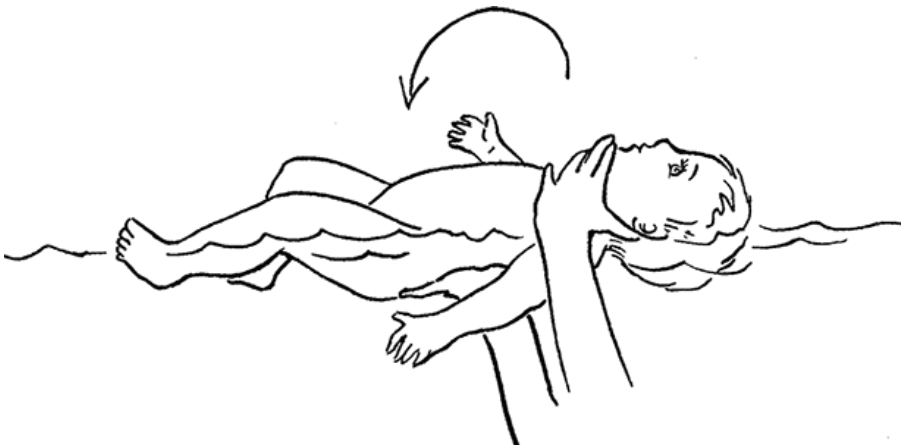


• Проведите 4 отталкивания, после чего дайте малышу минутный отдых. Для этого переведите его в положение стоя, приговаривая: «(Имя) встает». Следите за тем, чтобы ребенок ставил ноги на стопы. Говорите: «(Имя) отдыхает».

Упражнение 3. Проводка «восьмеркой» на спине с отталкиванием

Исходное положение. Переведите малыша в положение на спине, как в предыдущем упражнении.

• После того как ребенок оттолкнулся, не спеша ведите его к противоположной стороне ванны.



• Доплыв до противоположной стороны, сделайте разворот, слегка приподняв голову малыша над водой, чтобы облегчить это действие.

• Ведите снова к противоположному краю ванны.

Такие движения напоминают своеобразные «восьмерки» в воде.

Нагрузка увеличивается постепенно до 16 «восьмерок».

Через каждые 4 раза – то есть один подход – делайте обязательный отдых. Для этого нужно перевести малыша в вертикальное положение.

Упражнение 4. Проводка «восьмеркой» на животе

Исходное положение. Опустите ребенка в воду так же, как в предыдущем упражнении, спиной на правую руку.

Указательным и средним пальцами левой руки фиксируйте подбородок малыша. Четвертый и пятый пальцы ложатся на его грудь, большой – вдоль уха к височной кости.

Переведите ребенка на живот, правой рукой сделайте захват так, чтобы его затылок лежал между указательным и большим пальцами. Поддерживается только голова. Говорите: «(Имя) ложится на живот».

Тело ребенка должно находиться ровно посередине ванны. Теперь можно плавно перейти к проводкам «восьмерками» так же, как и на спине.

Нагрузка увеличивается постепенно до 16 раз с обязательным отдыхом после каждой четвертой «восьмерки».

Упражнение 5. «Ныряем»

После того как ребенок научился держать себя в воде на животе, начинайте приучать его к команде «ныряем». При заходе на четвертую «восьмерку» в положении лежа на животе удерживайте голову ребенка левой рукой, правой наберите воды в ладонь правой руки и, говоря «ныряем», налейте ее на пограничную область волос и лба. При этом малыш должен закрыть глаза и задержать дыхание.

Все это нужно делать, не останавливаясь и одновременно заканчивая последнюю «восьмерку».

Начинайте упражнение с одного такого «полива». Затем вы сможете постепенно увеличить их до 4 раз в конце каждого подхода.

Завершающие упражнения при плавании

Упражнение 1. Хождение по дну ванны

Исходное положение. Ребенок находится в вертикальном положении, вы его при этом держите под мышки.

• Не спеша ведите его от одного конца ванны в другой.

• Следите за тем, чтобы ребенок касался стопами дна ванны.

• Говорите: «(Имя) идет».

• Следите, чтобы легкий поворот правого плеча совпадал с шагом правой ноги, и так же с левой.

Начинайте с одного такого прохода, постепенно увеличивая до 4 раз.

Упражнение 2. «Холодное пятно»

Выведите кран над ванной на середину, включите холодную воду. В это время малыш должен находиться в другом конце ванны, или мама может просто приподнять его (в первое время). Таким образом образуется вокруг струи холодное пятно воды.

• Держа ребенка под мышки, перенесите его из теплой воды и опустите в образовавшееся холодное пятно (но не под струю!).

• Затем вытащите из него и переводите обратно в теплую.

Для начала достаточно по 2 повтора, заканчивается упражнение только опусканием в теплую воду.

Постепенно вы можете увеличить количество этой контрастной процедуры до 6 раз. Вынув малыша из воды, сразу заверните его в полотенце.

На каждом занятии повторяйте все упражнения с обязательными паузами для отдыха.

Если что-то разладилось с купанием (нырянием, плаванием), посоветуйтесь с инструктором, возможно, вы не замечаете какую-

то реакцию ребенка.

Всем ли младенцам можно плавать?

Заниматься плаванием и закаляться можно всем здоровым малышам. А детям с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья такие занятия особенно рекомендованы:

- синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимости или иные противопоказания со стороны невропатолога;
- недоношенность;
- острые инфекционные заболевания.

Таким детям нужно заниматься по индивидуальному плану, который составит педиатр или физиотерапевт. При этом обязательно контролируется состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной и вегетативной нервной системы. Врач должен сообщить родителям о том, какая температура воды является оптимальной, длительность и тип упражнений.

Противопоказаниями для любых водных процедур являются все заболевания в острой стадии и период проведения профилактических прививок.

Часть 4
Педиатр – первый врач вашего ребенка

Этот специалист будет главным врачом для вашего ребенка с рождения и до 15 лет, после чего его переводят к подростковому врачу до 18 лет. В первые дни за его здоровьем следит врач-неонатолог в родильном доме. Сотрудники роддома сообщают о новорожденном в детскую поликлинику по месту прописки, чтобы по возвращении домой маму и малыша посетили первые «гости» – участковый врач-педиатр и патронажная медсестра. Впоследствии ребенок поступает под ежемесячное наблюдение участкового педиатра.

Все действия этого специалиста предназначены для того, чтобы помогать родителям следить за здоровьем ребенка, поддерживать его и сохранять.

Педиатр организует профилактические осмотры врачами-специалистами и плановую вакцинацию, проводит мероприятия по профилактике рахита, дает рекомендации по повышению общего иммунитета ребенка, способам его закаливания и укрепления здоровья. Также дает вам советы по правилам ухода за малышом, его кормления грудным молоком или молочными смесями, составляет индивидуальный план введения прикормов.

Если малыш заболеет, педиатр окажет медицинскую помощь, назначит лечение, а также определит необходимость обращения к другим детским врачам, имеющим более узкую специальность, например иммунологу, хирургу, травматологу, отоларингологу, окулисту и т. д.

При необходимости родители могут вызвать участкового врача-педиатра к заболевшему ребенку на дом. Обычно врачи приходят к больному малышу в определенное время, в зависимости от графика работы педиатра, это может быть или первая или вторая половина дня.

> **Имейте в виду, что, если из-за болезни ребенка кто-то из родителей будет вынужден не выйти на работу, только участковый педиатр оформит больничный лист, в случае если ребенок получает лечение дома.**

Именно в поликлинике медсестра будет выписывать рецепт для получения продуктов на молочной кухне. Вам в свою очередь понадобится каждый месяц, обычно до 15–20-го числа, подтверждать необходимость его получения или сообщать

об отказе, если эта дотация вам не потребуется (в тех случаях, если в вашем городе не предусмотрен другой порядок выписки рецепта).

В общем, детский врач – очень нужный для малыша специалист, с которым вы будете общаться не один год. И важно построить с ним такие отношения, которые будут устраивать всех: и самого педиатра, и маму, и малыша.

Как построить первый разговор с педиатром?

Отправляясь на первый прием, каждая мама хочет знать, какой врач будет у ребенка. Для того чтобы встреча прошла эффективно, подготовьте вопросы заранее, лучше всего запишите их на листке бумаги. По ответам врача вы поймете, насколько

доступно и с охотой он готов отвечать на них, а также объяснять то, что вас волнует.

Вам имеет смысл услышать точку зрения педиатра о методах лечения и обследованиях, его взгляд на грудное вскармливание, в частности, как долго, по его мнению, следует кормить грудью, от чего будут зависеть сроки введения и виды прикорма для вашего ребенка. Выясните позицию врача по отношению к прививкам, будет ли он давать вам рекомендации к тому, чтобы вы к ним готовились и каким образом.

Если вы уже имеете положительный опыт, например, в использовании естественных методов терапии – траволечения, гомеопатии, – узнайте взгляд врача на них, в том числе на их эффективность и способы применения для малыша.

Если вы предпочитаете консервативные методы, а педиатр старается при любом случае назначать антибиотики, эту тему стоит обсудить вместе подробно или как минимум задуматься.

На подобные серьезные вопросы необходимо услышать аргументированный ответ.

Следовать советам специалиста сложно, если он не объясняет, почему нужно проводить ту или иную процедуру или давать ребенку конкретное лекарство. Это значит, что у вас должна быть возможность конструктивно обсуждать спорные вопросы. Для этого у врача должно быть желание разъяснять их родителям, а у вас – активная родительская позиция.

Учтите, что вы можете оказаться слишком тревожной мамой, которая беспокоится из-за каждого чиха ребенка. Практикующие врачи – не только специалисты в своей области. Они еще и прекрасно разбираются в своих пациентах. Если педиатр заметит у вас такую склонность, он попытается вас успокоить, а вам в свою очередь стоит учиться более здравому отношению к различным ситуациям, которые будут возникать у вашего малыша, в том числе к проявлениям недомоганий.

Если вы доверяете врачу, ваши волнения быстро пойдут на убыль, а от этого выиграют все: и вы, и ваш ребенок, которому нужна спокойная мама, и ваш муж, которому нужна уравновешенная жена.

Стоит обсудить, будет ли у вас возможность звонить врачу и консультироваться по телефону – ведь это сэкономит огромное количество времени. А уж как отблагодарить врача и сказать ему спасибо, вы всегда поймете сами.

Позиция родителей во взаимоотношениях с педиатром

Не последнюю роль в построении отношений с врачом ребенка играет мама. Прежде всего нужно понимать, что вы сами хотите от доктора.

Одним мамам достаточно, чтобы врач проводил регулярные осмотры и давал необходимый минимум информации, как следить за здоровьем ребенка. Другим требуется гораздо больше информации, они желают более внимательного отношения. В этом вопросе вам нужно определиться самой.

Не думайте, что только врач несет ответственность за здоровье ребенка. Основная ответственность лежит на родителях, и многие проблемы часто кроются в том, что далеко не все пациенты четко выполняют инструкции врачей. Есть родители, привыкшие к позиции, что доктор «обязан», «несет ответственность», и в случае чего у них всегда виноват врач, даже если они обратились за помощью слишком поздно.

Как общаться с педиатром: ответственность родителей

Если вы хотите, чтобы общение с педиатром стало продуктивным, помните не только о его обязательствах перед

вами. Эффективность работы врача напрямую связана не только с тем, чтобы точно поставить диагноз и дать нужные рекомендации, но и с тем, как выполняет рекомендации его пациент.

Во-первых, не забывайте, что плановые осмотры желательно не пропускать. Если вы не можете появиться в назначенное время, об этом нужно обязательно предупредить.

Во-вторых, в условиях ограниченного времени на приеме у врача государственной поликлиники (12–15 минут) вам следует научиться:

• предельно точно задавать вопросы, которые у вас возникают, уметь четко их формулировать;

• давать наиболее полную информацию по возникающим проблемам, если, например, ребенок заболел, перечислить все симптомы (все это вписывается потом в историю болезни);

• рассказывать о средствах, которые вы уже успели использовать, если ребенок заболел, и какие результаты дало их применение.

Чем точнее родитель опишет симптомы, тем проще будет врачу. Если у вас возникают сомнения относительно каких-то рекомендаций, обязательно уточните все, что вызывает у вас вопросы, чтобы получить аргументированный ответ или возможность его обсудить.

Желательно помнить или дублировать в свой дневник результаты обследований и анализы, которые ребенок уже проходил.

Не забывайте, что в некоторых случаях анализы дают более точную информацию. Не всегда врач может точно сказать, вирусная у ребенка инфекция или бактериальная. И тогда анализ крови, который можно сделать достаточно быстро и эффективно, даст нужные сведения всем: и врачу, и вам.

Правила вежливости в общении с врачом

При первом посещении поликлиники узнайте и запишите себе в дневник **точное имя вашего врача и график его работы**. Общаясь с ним, не забывайте обращаться к нему по имени-отчеству!

Помимо обсуждения проблемных вопросов сообщайте не только о ваших «болячках», но и о том, какие положительные результаты дали предыдущие рекомендации. Любому врачу всегда приятно это узнать. Собственно говоря, именно в этом и состоит радость работы.

Если необходимо вызвать врача на дом, учитывайте график его работы.

Ожидая врача, подготовьтесь к его визиту:

• насколько это возможно, наведите дома порядок;

• подготовьте бахилы;

• в ванной должны быть мыло и чистое полотенце;

• подготовьте обычную чайную ложку для осмотра полости рта и положите ее на блюдце;

• подготовьте место для осмотра ребенка – пеленальный столик или обычный большой стол. Он должен быть свободен от посторонних предметов;

• заранее запишите все вопросы, которые у вас есть, и положите на видное место, чтобы потом задать их;

• также подготовьте результаты проведенных ребенку анализов, если они находятся у вас дома, или заключения консультаций специалистов, если вы их прошли до посещения вашего педиатра;

• подготовьте для врача ручку и лист бумаги, на котором он запишет для вас все свои рекомендации;

• как бы вы ни волновались из-за здоровья ребенка, всегда встречайте доктора дружелюбно!

Право сменить участкового врача

Чтобы поменять в случае необходимости участкового педиатра, нужно узнать, есть ли в вашей поликлинике другие, ответственные и квалифицированные врачи. Пообщайтесь с мамами, с которыми вы сидите вместе в очередях или на детской площадке около дома. Репутация врачей очень быстро становится известной.

По основам законодательства у каждого человека есть право выбора специалиста, к нему относится и право каждой матери выбирать для своего ребенка участкового врача-педиатра.

Когда вы определитесь, обязательно найдите возможность встретиться с выбранным врачом и поговорить, чтобы он взял вас к себе в качестве пациентов. Педиатры чаще всего соглашаются принимать вас, но имейте в виду, что с вызовами домой к заболевшему ребенку будет сложнее, если специалист территориально приписан к другому участку. Обсудите этот вопрос заранее.

Также вам будет необходимо написать заявление на имя

главного врача детской поликлиники с просьбой перевести к другому участковому, в котором вы указываете свои причины. На этом заявлении обычно необходимо получить подпись согласия того врача, у которого вы хотите наблюдаться.

Если в вашем учреждении вы не нашли подходящего доктора, можно искать его в другой поликлинике. При этом вам также сразу стоит оценить географическое расположение поликлиники. Если участок, который обслуживает выбранный специалист, находится далеко от вашего дома, доктору будет сложно обслуживать ваш вызов, а вам тяжело добираться туда с маленьким ребенком.

Мамы могут сохранять общение с участковым педиатром, а при необходимости обращаться в частные клиники с хорошей репутацией, например, для того, чтобы провести вакцинацию ребенку.

Занимайте активную и ответственную родительскую позицию во всем: в налаживании контакта с педиатром, его выборе, выполнении его рекомендаций, а также умении задавать все вопросы, которые возникают у вас.

Часть 5
Прививки: почему так много споров вокруг прививок?

Сегодня отношение к этой процедуре является одним из самых спорных вопросов, которые вызывают у большинства мам волнения, тревоги и порождают массу самых невероятных слухов. Причина этих переживаний – страх за своего ребенка, который испытывает каждая женщина и который подогревают рассказы других мам и средства массовой информации о последствиях для «неправильно привитых детей». Так или иначе, доверие к массовой вакцинации упало. Сегодня можно встретить родителей, которые отказываются делать прививки своим детям вообще.

С другой стороны, важно понимать одну принципиальную вещь: ответственность за здоровье ребенка лежит прежде всего на вас, и ваша задача, как родителей, состоит в том, чтобы проявить ее в полной мере.

Ваша задача, как родителей, заключается в том, чтобы:

• владеть максимумом информации о вакцинации – для чего она существует, из каких этапов состоит;

• контролировать все этапы вакцинации, чтобы эти плановые мероприятия для ребенка проходили максимально легко и без осложнений.

Эта позиция и является ответственной по отношению к своему ребенку.

Что нужно знать родителям: в чем смысл прививки?

Вакцинация – это создание активной системы защиты против инфекционных болезней. Она не защищает ребенка на сто процентов от инфекционных заболеваний, в том числе в грудном возрасте, но позволяет значительно снизить риск заболеваний у детей первого года жизни.

Если малыш все-таки заболеет, сделанная прививка способствует протеканию болезни в более легкой форме. Также исключаются тяжелые осложнения и последствия.

Вакцинация – это три этапа

Делать прививки надо. Но с предварительным обследованием ребенка у внимательных и ответственных врачей. Да, за это иногда надо платить, чего у нас пока не любят. Но ребенок-то ваш, а грамотный подход и профилактика всегда обходятся гораздо дешевле…

Точка зрения одной мамы

Вакцинация включает в себя три этапа, и соблюдение правил их проведения необходимо для того, чтобы эта ответственная процедура для ребенка сформировала у него адекватный иммунитет.

Этап первый – подготовка к вакцинации.

Этап второй – собственно прививка.

Этап третий – поствакцинальный период.

Все этапы являются важными, и сбой на любом из них может привести к различным осложнениям. Вы способны контролировать все три этапа, даже проведение прививки в поликлинике. Только в таком взаимно ответственном сотрудничестве с медицинскими работниками плановая вакцинация ребенка будет проходить оптимально.

Первый этап – подготовка к прививке

Первое условие: чтобы данная процедура была эффективной, ребенок на момент вакцинации должен быть абсолютно здоров.

Ответственные действия педиатра по подготовке к прививке:

• обязательный предварительный врачебный осмотр. Педиатр, который направляет ребенка в прививочный кабинет, обязан тщательно проверить состояние его здоровья. Если врач заметит начало какого-либо заболевания, он перенесет дату на более поздний срок и даст временный отвод на прививку;

• дополнительные анализы и обследования. Это можно делать в любых сомнительных случаях перед любыми прививками, в случае хронических заболеваний даже вне стадии обострения. Что касается первой вакцинации АКДС, то обычно перед ней плановые анализы крови и мочи делают всем детям;

• возможные индивидуальные рекомендации. В зависимости

от особенностей здоровья ребенка врач может порекомендовать за 2–3 дня перед проведением вакцинации прием антигистаминных препаратов. Также, если в местности, где вы проживаете, наблюдается рост заболеваний теми или иными инфекциями, врач может рекомендовать дополнительные прививки с целью профилактики. В этом случае, даже если вы относитесь с большим сомнением к прививкам, следует пересматривать свою позицию в соответствии с обстоятельствами.

Временные противопоказания для проведения вакцинации:

• острое заболевание с температурой. В этом случае вакцинация откладывается до полного выздоровления или стабилизации состояния ребенка;

• когда у ребенка особенно болезненно режутся зубы и это сопровождается признаками, ухудшающими его самочувствие, например повышением температуры;

• вес ребенка при рождении меньше 2 кг. Сроки вакцинации переносятся до того момента, когда он достигнет нужного веса и роста.

Абсолютные противопоказания для проведения вакцинации:

• серьезное прогрессирующее заболевание нервной системы;

• тяжелые формы аллергии (период обострения);

• иммунодефицитные состояния (для вакцинации живыми вакцинами);

• тяжелая реакция на предыдущую прививку (сильная аллергическая реакция, судороги, анафилактический шок, состояние клинической смерти);

• аллергические реакции на куриный белок или дрожжи (для тех вакцин, которые их содержат).

Ответственные действия родителей по подготовке к прививке:

• за 2–3 недели ограничьте контакты малыша с чужими, чтобы он случайно не заразился каким-либо заболеванием;

• за несколько дней сделайте и получите анализы крови и мочи;

• за 7 дней до прививки не вводите новый вид пищи;

• за 5–7 дней не меняйте режим ребенка. Это касается практически всех мероприятий и новых событий, которые могут оказаться для ребенка стрессом и повлиять на его реакцию после прививки. При закаливании с помощью обтираний или обливаний не снижайте температуру воды; если занимаетесь плаванием, за 3–4 дня нужно сделать паузу в занятиях и начать их также через 3–4 дня после прививки;

• за сутки ребенка не рекомендуется купать;

• утром в день прививки обязательно измерьте малышу температуру и сообщите результат врачу;

• если возникают какие-то сомнения относительно здоровья ребенка, обязательно сообщите об этом во время осмотра перед прививкой.

Если ребенок часто болеет, осуществить плановую вакцинацию сложно. Вам следует **обратиться к иммунологу, который поможет составить индивидуальный план прививок**. Вам нужно знать об этой возможности и уметь ею пользоваться. Ведь ослабленные и часто болеющие простудными заболеваниями дети нуждаются в вакцинации не меньше других.

В этом случае вы сможете достичь компромиссного решения: ребенок будет защищен от инфекций и максимально избежит поствакцинальных осложнений.

Следует учитывать, что обычно на район работает только один иммунолог и записываться к нему на прием нужно заранее. Параллельно родителям следует заниматься повышением общего иммунитета ребенка, укреплять его.

Второй этап – проведение прививки в медицинском учреждении

Выбор вакцины. Сегодня у родителей есть возможность выбирать между отечественными или импортными вакцинами. В этом вопросе все зависит от конкретной прививки. Поскольку ученые постоянно разрабатывают новые виды вакцин, лучше быть в курсе последних изменений (см. подробнее главу про АКДС).

Контроль техники проведения прививки. Вы можете попросить показать вам целостность упаковки и срок годности вакцины в поликлинике – медработники понимают волнение родителей. Кроме того, у вас есть возможность обратиться в частную клинику или в центр вакцинопрофилактики.

Третий этап – проверка результативности и возможные реакции

Ответственные действия педиатра

Информирование родителей. Педиатр должен проинформировать вас о том, как обращаться с ребенком после прививки: какого режима придерживаться, какие симптомы могут проявиться в каждом отдельном случае, какие действия

при необходимости предпринимать.

Рекомендации, как действовать родителям при появлении тех или иных поствакцинальных реакций.

При незначительном повышении температуры тела педиатр может рекомендовать прием препаратов парацетамола или гомеопатических средств, облегчающих боль и снижающих температуру тела.

Появление небольшого покраснения в области инъекции не всегда требует лечения, так как это нормальная реакция, которая быстро пройдет. Но при необходимости врач порекомендует прием антигистаминных (противоаллергических) препаратов.

При сильно выраженном уплотнении и покраснении может потребоваться обращение к хирургу.

К наиболее частым поствакцинальным реакциям относятся:

• небольшое повышение температуры тела;

• незначительное уплотнение в области инъекции;

• беспокойное поведение, раздражительность, плаксивость.

Ответственные действия родителей после прививки

• Сохраняйте и поддерживайте прежний режим:

– ограничьте контакты ребенка до двух-трех недель;

– сохраняйте прежний режим, который касается всех мероприятий, чтобы у ребенка не было стрессов. Не вводите ничего нового в гимнастике, закаливании, плавании;

– не вводите новые прикормы;

– вечером в день прививки ребенка не рекомендуется купать.

• Психологическая готовность родителей к некоторым проявлениям после вакцинации. Еще совсем недавно медики не считали нужным сообщать родителям о возможных реакциях организма ребенка на проведение прививки. Но вам нужно знать об этом обязательно!

• Информирование педиатра обо всех симптомах, которые выходят за пределы нормы. В день прививки, особенно вечером, и в последующие несколько дней родители обязаны наблюдать за состоянием ребенка, в том числе измерять температуру, обращать внимание на его поведение, не появилось ли каких-либо признаков, например высыпания на коже, рвоты. Если что-то вас сильно настораживает или поднимается температура выше, чем предполагается, а малыш становится очень беспокойным, обязательно свяжитесь с педиатром.

Почему некоторые прививки проводятся повторно

У трехкратных прививок, в частности вакцины АКДС и против полиомиелита с промежутком в 45 дней, вероятность того, что иммунитет к болезни повысится, приближается к 99 %.

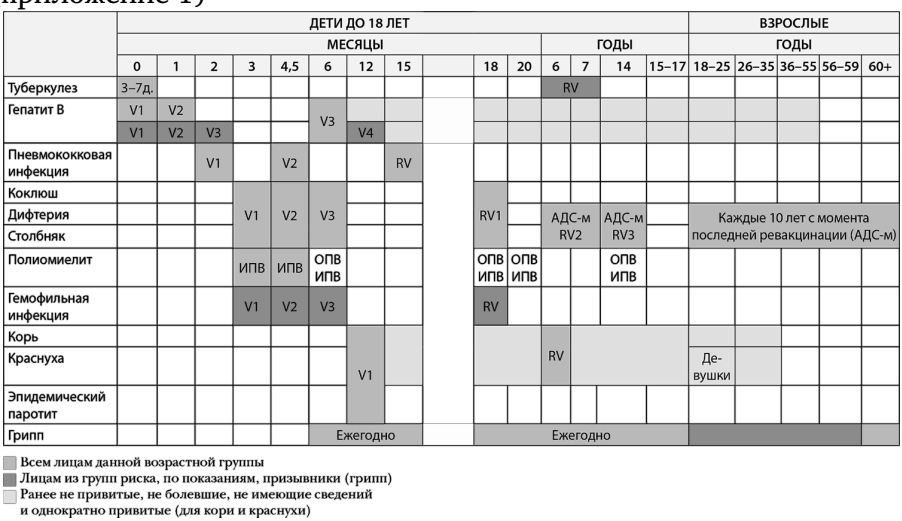
Если ребенку начали делать прививку АКДС, продолжать ее нужно обязательно, за исключением сложных случаев с побочными реакциями.

> Благодаря трехкратности комплексных прививок (против гепатита В, АКДС и против полиомиелита) в организме ребенка накапливается достаточное количество клеток памяти, которые поддерживают уровень антител высоким.

Прививки на первом году жизни

Национальный календарь профилактических прививок РФ на 2014 год

Приказ Минздрава России № 125н от 21.03.2014 (приложение 1)



Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям РФ на 2014 год (в сокращении)

Приказ Минздрава России № 125н от 21.03.2014 (приложение 2)

	МЕСЯЦЫ					ГОДЫ				ВЗРОСЛЫЕ
	6–12 недель	3	4,5	6	8 (32 недели)	1	2	3	5	
Гепатит А						2 дозы*				
Менингококк, инфекция							V1			
Пневмокок, инфекция							V1			
Ветряная оспа						2 дозы*				
Ротавирусная инфекция	V1*		V2, V3 через 4–10 нед.*							
Гемофильная инфекция						V1*				

Гепатит А. Проживающие или выезжающие в неблагополучные регионы; работники пищевой промышленности, водоканала; контактные лица

Менингококк. Дети и взрослые в очагах, в эндемичных регионах; призывники

Пневмококк. Дети 2–5 лет; взрослые из групп риска; призывники

В/оспа. Дети/взрослые из групп риска; призывники (не болевшие и не привитые ранее)

Ротавирус. Активная вакцинация с целью профилактики

Гемофильная инфекция. Не привитые на первом году

БЦЖ

Эта вакцинация обычно проводится в роддоме на 3–7-е сутки после рождения.

Ее делают внутрикожно в левое плечо, затем в течение полутора месяцев на месте прививки образуется небольшой бугорок с корочкой.

Через некоторое время корочка отпадает самостоятельно, и на ее месте образуется рубчик, который остается на всю жизнь.

Иногда из ранки выделяется небольшое количество гноя, это состояние не требует лечения и не должно вызывать

у родителей волнения. Но, пока рубчик не сформируется, купать малыша нужно осторожно и без особой надобности это место не задевать.

Прививку БЦЖ откладывают на более поздний срок, если есть противопоказания для этого, например вес младенца меньше 2 кг, недоношенность или тяжелое состояние.

Если ребенок из родильного дома переводится в специализированное отделение патологии новорожденных, то вакцинация БЦЖ может быть проведена перед выпиской из стационара.

В том случае, когда ребенка не прививали в роддоме, эту процедуру проводят уже в поликлинике, в сроки, которые установит участковый педиатр.

Если к моменту вакцинации ребенку уже исполнилось 2 месяца, то перед прививкой врачи должны убедиться в том, что он не является носителем туберкулезной палочки. Для этой цели всегда проводится реакция Манту.

Родителям нужно знать, что при необходимости введения БЦЖ позже, чем обычно, график общей вакцинации также сдвигается – все прививки должны быть разведены по срокам.

Туберкулез

Туберкулез – инфекционное заболевание, поражающее легкие, костную систему и другие органы. Главная задача этой прививки – защитить ребенка от тяжелых форм болезни, поскольку ни одна прививка не является гарантией того, что потом человек не заболеет той или иной болезнью вообще. Введение этой прививки в роддоме объясняется эпидемиологической ситуацией в нашей стране. Врачи осознают, что только благодаря тому, что большинство женщин рожают в роддомах, это позволяет прививать максимальное количество детей. Какие бы сомнения ни возникали сегодня у специалистов и обычных людей по отношению к этой вакцине, стоит учесть, что среди невакцинированных детей процент заболевания туберкулезом все же выше.

АКДС

Аббревиатура указывает на комплексное прививание от трех заболеваний: дифтерия, столбняк и коклюш. В первый раз ее делают ребенку в 3 месяца. Эффективная вакцинация защищает детей раннего возраста от коклюша на 80 %, а от дифтерии

и столбняка – на 90–95 %.

Подготовка к прививке АКДС. Перед первой прививкой АКДС в 3 месяца необходимо сдать анализы крови и мочи. В индивидуальных случаях педиатр может направить на дополнительное обследование к невропатологу.

Поствакцинальные реакции. После прививки следите за состоянием ребенка и тщательно соблюдайте режим. В ближайшие две недели следует максимально оградить малыша от сомнительных контактов. Это связано с тем, что вероятность заболевания вирусными инфекциями в поствакцинальный период повышается. К наиболее частным поствакцинальным осложнениям после АКДС относятся покраснение и уплотнение в месте укола, а также повышение температуры тела, иногда сопровождающееся развитием судорог. Поствакцинальные реакции в основном обусловлены присутствием коклюшного компонента. Дело в том, что отечественная вакцина характеризуется меньшей степенью очистки в отличие от импортной. И если ребенок наблюдается у невропатолога или при первой вакцинации у него отмечались осложнения, целесообразнее продолжить курс либо импортными вакцинами, либо вакциной АДС, не содержащей коклюшный компонент.

Вакцина эффективно защищает детей раннего возраста от тяжелых форм коклюша: родителям надо помнить, что непривитые дети, особенно на первом году жизни, болеют им крайне тяжело, вплоть до летального исхода.

Коклюш

Это одно из самых распространенных детских инфекционных заболеваний, его основной симптом – это долгий изнуряющий кашель.

Коклюш распространяется воздушно-капельным путем. Одна из особенностей заболевания заключается в том, что чрезвычайно восприимчивы к нему дети первых трех лет жизни, при этом наиболее тяжело оно протекает у детей первых месяцев жизни. После однажды перенесенного заболевания вырабатывается стойкий иммунитет, который сохраняется в течение всей жизни. Заболевание вызывает микроб – коклюшная палочка (Bordetella pertussis).

Роль прививки. Медики утверждают, что данное заболевание относится к тем инфекциям, частота возникновения которых напрямую зависит от проведения профилактических прививок. Одновременно врачи признают, что именно

с коклюшным компонентом вакцины АКДС чаще всего связаны самые неприятные поствакцинальные реакции, которые испытывают дети.

Особенность заболевания у детей грудного возраста. У детей первого года жизни коклюш протекает особенно тяжело. Типичные приступы коклюша у грудных детей могут заканчиваться кратковременной остановкой дыхания от нескольких секунд до одной минуты. Недостаток кислорода в этом состоянии может вызвать развитие судорог и других осложнений со стороны нервной системы. Кроме того, одним из осложнений является пневмония.

> *Если ребенок заболеет коклюшем, родителям надо давать себе отчет в том, что единственное, что можно сейчас делать, – это максимально облегчать состояние ребенка, выполнять все инструкции врачей по лечению и ждать, когда эти действия помогут ребенку выздороветь. Не надо слишком торопить события. Болезнь имеет свои этапы. Время – один из главных факторов, и, пока ребенок не проболеет свою болезнь, нужно ждать.*

Малыша необходимо изолировать от всех контактов, а также сообщить о его болезни другим людям, в первую очередь тем, кто был с ним в контакте. Задача родителей состоит в том, чтобы обеспечить ребенку чистый свежий воздух в помещении, если он лечится не в больнице, а дома, а в период выздоровления по возможности больше гулять с ним на улице. Чем суше воздух в квартире и выше его температура, тем гуще у ребенка мокрота.

В качестве вспомогательного средства прописывают противокашлевые препараты, которые подавляют кашлевый рефлекс и облегчают течение спазматического периода.

Дифтерия

Diftera (*лат.*) – «пленка». Это инфекционное заболевание, при котором чаще всего поражаются верхние дыхательные пути. Дифтерия опасна для маленького ребенка из-за выраженной интоксикации и резкого затруднения дыхания. У непривитых детей дифтерия часто проходит очень тяжело, с развитием тяжелых токсических форм.

Роль прививки. Единственным способом профилактики заболевания является прививка. Она не дает стопроцентной гарантии, но практически полностью исключает возможность

развития тяжелых форм болезни.

Источник заболевания. Дифтерией чаще заражаются воздушно-капельным путем от больных или от здоровых людей – носителей бактерии, в редких случаях – через инфицированные предметы, например посуду.

Различают разные формы заболевания:

• дифтерия носа – чаще всего отмечается у грудных детей, при этом наиболее ярким симптомом является насморк с жидкими гнойными, часто кровянистыми выделениями;

• дифтерия зева, для которой характерно появление налетов на миндалинах;

• дифтерия гортани, когда самым ярким симптомом является изменение голоса с последующим нарушением дыхания.

Заболевание чревато серьезными осложнениями: нарушением дыхания, поражением сердца и почек, нервной системы.

Незамедлительные действия родителей и обращение к врачу. Нужно понимать, что при любых болях в горле, а также изменениях голоса, затруднении дыхания у ребенка родители обязаны показать его врачу. Кроме того, поскольку дифтерия встречается сейчас очень редко и многие врачи никогда не сталкивались с этой болезнью, их бдительность к ней снижается. И если вы видите, что участковый педиатр сомневается в точном диагнозе, не игнорируйте его направление в стационар на обследование.

Столбняк

Это инфекционное заболевание характеризуется судорогами всех групп мышц, в том числе дыхательных, что опасно для жизни. Основные симптомы часто сопровождаются другими признаками инфекционного токсикоза: сильным потоотделением, лихорадкой, нарушением аппетита и сна.

Возбудитель заболевания попадает в организм только через поврежденные кожные покровы (раны, царапины). Восприимчивость к столбняку сохраняется высокой во всех возрастах, а иммунитет даже после перенесенной болезни не остается стойким.

Симптомы заболевания. Наиболее яркий симптом – судороги различных частей тела и лица. Перед этим обычно происходит кратковременное ухудшение состояния, когда неожиданно и по неясной родителям причине ребенок начинает проявлять беспокойство, плач, отказывается от еды.

Одним из первых самых показательных симптомов

заболевания являются **судороги жевательных мышц** – так называемый **тризм**. В момент тризма дети не могут жевать, глотать, при грудном вскармливании ребенок не может взять грудь.

В дальнейшем родители могут наблюдать **судороги мимической мускулатуры лица**, которые производят впечатление смеха и плача одновременно, что медики называют сардонической улыбкой.

При прогрессировании судороги распространяются почти на все группы мышц. Самый тяжелый вариант – **опистотонус**, когда туловище выгибается, а мышцы, сведенные судорогой, становятся доскообразными.

Профилактика. У новорожденных и грудных детей важно соблюдать все санитарно-гигиенические нормы ухода за ребенком, особенно за пуповинным остатком и пупочной ранкой. Огромное значение имеют гигиена, первичная хирургическая обработка ран и прививки. При нарушении целостности кожных покровов (ожоги, травмы) врач может назначить введение противостолбнячной сыворотки как экстренной профилактики.

Полиомиелит

Это серьезное инфекционное вирусное заболевание, которое поражает вещество спинного мозга, вызывая необратимые параличи. Передается воздушно-капельным путем, а также через контакт с инфицированными предметами, при употреблении загрязненной воды и зараженных продуктов.

Осложнения – поражение нервной системы, в худшем случае приводящее к инвалидности, параличам. Лечения полиомиелита на данный момент не существует, поэтому своевременное проведение вакцинации важно.

Прививку делают одновременно с АКДС. В настоящее время для вакцинации детей грудного возраста используют инактивированную вакцину, которая вводится внутримышечно.

Поствакцинальные реакции. При использовании инактивированной вакцины могут отмечаться незначительное повышение температуры тела, общее недомогание, уплотнение в области инъекции.

Вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита

Корь

Корь – инфекционное заболевание, которое характеризуется высокой температурой, сыпью, конъюнктивитом, поражением дыхательных путей. Наиболее опасные осложнения – развитие пневмонии и менингита.

Для инфекции характерна почти стопроцентная восприимчивость: человек, никогда не болевший корью, при контакте с больным имеет высокий шанс заболеть сам. Вирус передается воздушно-капельным путем, с потоками воздуха распространяется на большие расстояния.

Симптомы заболевания. Корь начинается с повышения температуры, кашля, насморка и головной боли. Поражение глаз типично, так как вирус проникает через слизистые оболочки глаз: наблюдается слезотечение и конъюнктивит. Эти первичные симптомы также напоминают ОРЗ и сохраняются в первые 2–3, иногда 5–6 дней. Затем сначала на голове, за ушами и на лице появляется сыпь в виде розовых точек. Сливаясь друг с другом, они превращаются в пятна и начинают распространяться по телу сверху вниз. В течение 2–3 дней ребенок полностью покрывается пятнами. Шансы заболеть корью повторно невелики, они не превышают 0,5–1 %.

Дети первого полугодия жизни заболевают корью очень редко потому, что сохраняют антитела к вирусу, полученные от мамы во время внутриутробного развития. Однако к 9 месяцам жизни данные антитела исчезают, что определяет необходимость вакцинации ребенка. В связи с этим вакцинацию против кори (и одновременно краснухи и паротита) назначают в возрасте 12–15 месяцев.

Правила подготовки к прививке ЖКВ

Чтобы не нанести вред здоровью малыша, нужно соблюдать правила безопасности, готовясь к проведению прививки ЖКВ (живой коревой вакцины).

Во-первых, перед вакцинацией ребенка не следует подвергать чрезмерным физическим и психологическим нагрузкам (переохлаждению, смене режима, а также часовых или климатических поясов). Если накануне он перенес инфекционное заболевание, прививку нужно отложить на 3–4 недели.

Во-вторых, если на момент прививки ребенок принимает какие-то лекарственные препараты, сообщите об этом врачу.

Возможно, дата вакцинации будет перенесена на более поздние сроки.

В-третьих, если малыш предрасположен к аллергии, обязательно уточните у врача, нет ли в этом случае противопоказаний к данной процедуре.

Поствакцинальные реакции. Слабые реакции в виде повышения температуры, появления конъюнктивита и необильной сыпи могут проявиться с 6-го по 20-й день. Симптомы непродолжительны, они сохраняются в течение 2–3 дней. Их испытывают около 10 % детей.

Эпидемический паротит

Эпидемический паротит (бытовое название «свинка») – инфекционное вирусное заболевание. Вирус поражает почти все железы организма: слюнные, половые, поджелудочную. Сильнее всего поражаются слюнные, поэтому больному ребенку тяжело принимать пищу. **После перенесенного заболевания, как правило, формируется иммунитет на всю жизнь.**

Симптомы заболевания. После короткого периода, который сопровождается потерей аппетита, болями в горле, раздражительностью, усталостью, головными болями, на фоне подъема температуры появляется болезненное тестообразное припухание околоушной железы. Обычно поражается одна сторона, в основном левая, а через 1–2 дня – другая. Иногда заболевание распространяется на другие железы (подчелюстные и подъязычные).

В течение 5–8 дней температура снижается, жалобы уменьшаются, а увеличение слюнных желез исчезает. Боли и припухлость также начинают уменьшаться. Выздоровление наступает в течение 3–7 дней.

Особенности заболевания. Пища для малыша должна быть максимально комфортна, чтобы он мог ее легко глотать. В остальном паротит практически не нуждается в лечении.

Поствакцинальные реакции. У некоторых детей вакцина вызывает общее недомогание, повышение температуры тела.

Краснуха

Вирус передается воздушно-капельным путем и, попадая в организм человека, размножается преимущественно в лимфоидных органах.

Инкубационный период может длиться до 21 дня, клинические проявления заболевания развиваются не раньше чем через 10 дней после контакта. После заболевания формируется пожизненный иммунитет.

Симптомы заболевания. Наиболее типичные проявления заболевания – сыпь и увеличение лимфатических узлов. Сыпь при краснухе выглядит как розовые пятнышки, которые не сливаются между собой. Появляется на лице и распространяется по всему телу за несколько часов. При осмотре лимфоузлы увеличены и болезненны. Также отмечаются насморк, небольшое повышение температуры и легкое покраснение глаз.

Особенности заболевания. Больной ребенок заразен за день до и 5 дней после появления сыпи. В большинстве случаев краснуха протекает легко, без осложнений, не требуя лечения.

Поствакцинальные реакции. Побочные реакции возникают крайне редко, менее чем у 1 % вакцинированных детей. Всемирная организация здравоохранения рекомендует делать прививку от краснухи детям в возрасте 1 года – это период высокой вероятности заболевания вирусной инфекцией.

Прививка позволяет ребенку приобрести иммунитет к краснухе до периода полового созревания. Вакцинацию проводят в области бедра.

Прививки против гепатита В

В первый раз младенца прививают в первые 12 часов жизни. **Гепатит В** (от греч. *hepar* – «печень») – острое вирусное заболевание, поражающее печень.

Заражение ребенка происходит при контакте с кровью заболевшего, в частности от матери – при родах. Опасность высока при переливании крови или ее компонентов. Заражение возможно в бытовых условиях при общем использовании предметов гигиены, например маникюрных ножниц, через слюну при контакте с поврежденной слизистой.

Симптомы заболевания. В типичных случаях заболевание протекает с развитием желтухи, когда появляются такие признаки, как окрашивание кожных покровов и слизистых оболочек в желтый цвет, потемнение мочи и обесцвечивание кала. Помимо этого, у ребенка теряется аппетит, появляются тошнота, рвота, боли в верхней части живота, увеличивается печень. В среднем гепатит длится от 3 до 6 недель.

Иногда заболевание может протекать в безжелтушной форме. В этом случае, как при многих вирусных заболеваниях, первые

симптомы напоминают ОРЗ. Поскольку при развитии болезни других признаков не возникает, она нередко остается нераспознанной, и родители думают, что ребенок переболел простудой.

Следует отметить, что у детей первых месяцев жизни при инфицировании в родах возможно развитие тяжелой злокачественной формы заболевания, часто приводящей к летальному исходу.

Чем младше ребенок, тем выше риск того, что гепатит В в период от 3 и до 6 месяцев может перейти в хроническую форму. У детей от 1 года до 5 лет эта вероятность составляет до 50 %, у детей до года приближается к 90 %.

Роль прививки. Прививка от гепатита В, сделанная вовремя, обеспечит здоровье ребенка в будущем. Если среди членов семьи есть носитель вируса, а прививка не была сделана, «семейное» заражение очень вероятно. Вторая и третья вакцинации против гепатита В (в возрасте 3 и 6 месяцев) могут **проводиться одновременно с АКДС и вакцинацией против полиомиелита. Рекомендации по подготовке к этой процедуре являются общими.** После вакцинации ребенок становится невосприимчив к данному заболеванию. Ревакцинация обычно проводится 1 раз в 5 лет.

Поствакцинальные реакции. Вакцина довольно хорошо переносится, возможны реакции в виде уплотнения и покраснения кожи на месте инъекции, в редких случаях возникает незначительное повышение температуры. Все реакции проходят в течение двух дней.

Помогите ребенку: формирование иммунитета на первом году жизни

Всем мамам нужно знать, что у здорового ребенка риск поствакцинальных осложнений снижается. Очевидно, что лучший способ укрепить здоровье – укрепить естественный иммунитет, для этого нужно:

• обеспечить ребенка продолжительным грудным вскармливанием;

• если вы кормящая мама, важно обеспечить себе разнообразное и полноценное питание, принимать витаминно-минеральные комплексы;

• соблюдать и поддерживать общую гигиену и необходимую чистоту в доме, в процессе приготовления пищи;

• проводить регулярные, в пределах разумного закаливающие процедуры: массаж, гимнастику, плавание.

Если вы хотите отказаться от прививок

В России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», где в статье 5 «Права и обязанности граждан при осуществлении иммунопрофилактики» говорится, что родители имеют право на отказ от профилактических прививок.

Отказ от вакцинации следует подтвердить в письменной форме: обычно родителей просят подписать соответствующий документ и подклеивают его непосредственно в поликлиническую карту ребенка. Принимая столь принципиальное решение, нужно понимать, что ответственность за жизнь и здоровье ребенка вы полностью берете на себя.

Перед вами всегда есть выбор: отказаться от прививок или более внимательно относиться к выбору вакцин и их введению, учитывать вероятность возникновения побочных реакций.

Часть 6
Родительская слеза над больным ребенком

Кто из родителей не пролил хотя бы одну слезу над своим больным ребенком, видя его страдания и ощущая свое бессилие и невозможность ему помочь… Болезнь младенца, даже не слишком серьезная, часто переносится его мамой и папой тяжелее, чем самим ребенком. Родители не могут решить, надо ли звонить врачу и когда именно это делать.

Но момент, когда родители приобретают достаточно опыта, для того чтобы не впадать в панику по любому поводу, все-таки наступает. Чтобы не терять дух, когда у малыша жар или рвота, научитесь распознавать симптомы, а также знать, как кормить заболевшего ребенка, иметь представление о наиболее распространенных болезнях, уметь определять критический момент в этом случае.

Прежде чем вызвать врача

Прежде чем вы наберете номер врача, постарайтесь собрать всю информацию, которая понадобится ему для постановки правильного диагноза. В зависимости от того, куда вы звоните – в поликлинику, «Скорую помощь» или частную клинику, – от вас потребуется более краткая или расширенная информация. Основные сведения, которые у вас запрашивают, в любом случае касаются возраста малыша и того, насколько повышена у ребенка температура, есть ли у него рвота, кашель, насморк.

Вы должны дать любые из нижеприведенных сведений, если в этом будет необходимость.

Будьте готовы рассказать врачу, когда появились первые симптомы, что их вызвало, что их уменьшает или усиливает (например, в положении сидя уменьшается кашель или при еде усиливается рвота). Вы должны сообщить врачу, какими домашними средствами и лекарствами вы пытались лечить ребенка.

Врач должен знать, не имел ли малыш контакта с другими детьми, заболевшими ветряной оспой, поносом или другой инфекционной болезнью, и не было ли у него травм, например падений. Расскажите врачу о хронических заболеваниях, если они есть.

Держите под рукой адрес и телефон круглосуточной аптеки, если вам будут нужны какие-либо лекарства, и приготовьте

бумагу и ручку, чтобы записать рекомендации врача.

Показатели температуры зависят от многих факторов, в том числе от уровня активности (игры, сильный плач), времени суток (к концу дня она обычно бывает выше).

Прикосновение к коже ребенка не всегда точно отражает истинную температуру его тела, так как даже при температуре выше 38–39 градусов руки и ноги малыша могут быть прохладными. Это возникает, например, при резком повышении температуры, сопровождающемся спазмом периферических сосудов. Маме нужно присматриваться к малышу с первого дня жизни, к его ручкам, какие они в нормальном состоянии – теплые или холодные.

На что нужно обратить внимание?

Общее состояние ребенка и его поведение: настроение, сон, плач, аппетит. Больной ребенок всегда выражает свое состояние: меняется его поведение. Малыш может стать сонливым и усталым, капризничать и чаще плакать, волноваться при малейших раздражителях или, наоборот, перестать реагировать на игрушки и окружающих людей.

Общее состояние ребенка. Насколько ребенок вял или активен, апатичен или возбужден. Обратите внимание, улыбается ли он вам в ответ? Не звучит ли его плач необычно или непривычно для вас? Например, он чаще хнычет или плачет громче, интенсивнее?

Ритмы сна. Изменился ли сон? Малыш спит больше обычного или, наоборот, ему трудно засыпать?

Аппетит. Как ребенок ест? Отказывается или нет от маминого молока или бутылочки и/или от твердой пищи? Или его аппетит не изменился?

Состояние отдельных органов и систем

Состояние кожных покровов. Обратите внимание, нет ли на коже признаков раздражения и покраснения? Или она стала бледной? Потрогайте кожу. У ребенка может быть горячий или холодный пот, тогда кожа может быть влажной и теплой или влажной и холодной. Также она может показаться непривычно сухой.

Проверьте **наличие или отсутствие высыпаний**: на лице, шее, за ушами, под мышками, на туловище, на руках и ногах. Если они есть, то как они выглядят по своей форме, размеру, цвету и плотности? Не расчесывает ли их ребенок?

Обратите внимание на **видимые слизистые губ и полости рта.** Не выглядят ли они пересохшими и потрескавшимися? Откройте ребенку рот и посмотрите: нет ли на внутренней стороне щек, языке или нёбе белых или красных высыпаний? Не припухли ли десны, где могут прорезываться зубки?

Прощупайте **лимфатические узлы:** нет ли припухлости? Лимфатические узлы – часть иммунной системы. Их увеличение может указывать на инфекцию, и об этом следует сообщить врачу.

Глаза. Как они выглядят? Они могут покраснеть, начать слезиться, стать грустными, пустыми, запавшими, под ними могут появиться темные круги. Ребенок может полностью их не открывать, словно ему тяжело поднять веки. Обратите внимание, нет ли выделений с конъюнктив глаз. Если да, то каково оно по характеру?

Уши. Нет ли выделений? Не дергает ли их ребенок, не пытается ли тыкать в них пальцами?

Дыхательная система. Наблюдается ли у ребенка затруднение носового дыхания? Имеются ли выделения? Если да, то какие они по характеру – густые или жидкие? Какой у них цвет (прозрачные, белые, желтые, зеленые)? Присутствует ли кашель? Кажется ли он сухим, резким, сильным, лающим? Отделяется ли при кашле мокрота? (Иногда при сильном кашле происходит рвота мокротой.)

Обратите внимание, как дышит ребенок. Если малышу тяжело дышать или его дыхание быстрое и неровное, посчитайте частоту дыхательных движений в минуту. Для этого маме нужно положить руку на грудь ребенка и посчитать количество подъемов грудной клетки за это время.

Дыхание малыша в период бодрствования при беспокойстве, плаче может несколько учащаться, возвращаясь к норме, когда ребенок успокаивается. Если дыхание остается учащенным и при этом слышны хрипы, сипение, необходимо обязательно сообщить об этом врачу.

Обычно новорожденные младенцы делают до 40 вдохов в минуту, а годовалые дети – от 25 до 30.

Пульс ребенка. Эта информация тоже может понадобиться врачу. Если малыш кажется вялым или у него высокая температура, измерьте пульс на запястье.

Нормальный пульс для ребенка первого года жизни – 120–130 ударов в минуту, во время активного бодрствования, при плаче или беспокойстве, а также при повышении температуры тела он может достигать 140–150 ударов. По мере взросления пульс замедляется, и обычно к двухлетнему возрасту он равен 110–120 ударам в минуту.

Учитесь измерять пульс, когда ребенок здоров и спокоен.

Система пищеварения. Не затруднено ли глотание? Если у ребенка была рвота, то как часто она происходила? Насколько обильной она была? Или были только позывы на рвоту? Какими были рвотные массы: похожими на створоженное молоко, имели прожилки слизи, крови или примесь желчи? Не была ли рвота слишком сильной, почти фонтанирующей? Что провоцирует рвоту, например еда?

Не беспокоят ли ребенка боли в животе? У ребенка первого года жизни определить локализацию боли сложно даже специалисту. Но вы можете обратить внимание на общие признаки: малыш может сучить ножками, а животик стать

подвздутым. Посмотрите, не доставляют ли ребенку дискомфорт ваши прикосновения, или он, наоборот, от них успокаивается.

Характер мочеиспусканий. Обратите внимание, как часто малыш мочится. Не сопровождается ли процесс мочеиспускания беспокойством, плачем, натуживанием? Не изменился ли цвет и запах мочи? Если да, то какой она стала, например темно-желтой или светло-розовой?

Характер стула. Изменился ли стул? Стал он более редким или, наоборот, более частым? Есть ли в кале какие-либо примеси: зелень, кровь, слизь? Нет ли запора?

Родничок. Если этот мягкий участок на макушке малыша пока не закрыт, не выглядит ли он выпяченным или вдавленным?

Кроме того, врачу необходимо сообщить, если у ребенка во время заболевания отмечается выраженный озноб или на фоне температуры судорожные подергивания конечностей. Данные симптомы в значительной степени определят рекомендации, который врач может вам сообщить по телефону до своего приезда.

Иногда мама не может назвать ни одного симптома, но ей все равно кажется, что «малыш какой-то не такой». Не мучайтесь, особенно если ваши ощущения не проходят, а поведение ребенка настораживает. Позвоните врачу, как минимум чтобы успокоиться. Но не исключено, что вы заметили какое-то заболевание, которое нужно лечить.

Кормление больного ребенка

Нередко заболевание сопровождается потерей аппетита. Часто при заболеваниях, не затрагивающих систему пищеварения, не требуется специальное питания, за исключением случаев, когда это рекомендуется врачом. В любом случае кормление больного ребенка должно основываться на неких общих правилах.

Не заставляйте ребенка есть. Даже если ребенок ничего не съел за последние сутки, не заставляйте его. Отсутствие аппетита в любом случае является временным, и после нескольких дней выздоравливающий малыш легко компенсирует возможную потерю веса. Вы заметите, что его аппетит на какое-то время может стать даже повышенным. О потере аппетита врачу сообщать нужно, чтобы он был в курсе того, как протекает болезнь.

Давайте больше жидкости. При заболеваниях, которые сопровождаются повышением температуры, затруднением

дыхания, поносом или рвотой, когда организм ребенка теряет много жидкости, достаточный питьевой режим гораздо важнее твердой пищи. Прилагайте усилия, чтобы давать пить как можно чаще, даже если ребенок выпивает не больше одного маленького глоточка за один раз.

При грудном вскармливании не следует ограничивать количество прикладываний, а при искусственном надо стремиться сохранить прежний суточный объем кормления, при этом возможно питание чаще и меньшими порциями. Обычно это касается заболеваний пищеварительной системы, когда большой разовый объем кормления может провоцировать рвоту.

Детям первого полугодия как на грудном, так и на искусственном вскармливании в случае повышения температуры следует дополнительно давать воду, в более старшем возрасте можно использовать чаи, неконцентрированные соки или компоты, но при отсутствии аллергических реакций или других состояний, при которых данные напитки не рекомендуются. Это уточнит врач.

При повышенной температуре малышу необходимо обеспечить обильное питье обычной водой, поскольку в таком состоянии организм теряет больше жидкости.

Сколько нужно лежать больному ребенку?

Больного малыша не обязательно держать в кровати. Все дети хорошо знают потребности своего организма. Тяжело больные малыши сами отказываются от обычных занятий ради нужного им отдыха и покоя, а при более легких заболеваниях или в период выздоровления они начинают проявлять активность и не теряют веселья. Педиатры правы, говоря о том, что если кто обычно во время болезни ребенка и нуждается в покое, так это его мама.

Когда необходимо лекарство

Вряд ли сегодня можно встретить ребенка, который в возрасте до года не испробовал бы то или иное лекарство. И вам, как маме, необходимо научиться сразу задавать нужные вопросы педиатру или фармацевту относительно лекарства, чтобы потом пользоваться им правильно. Все полезные данные нужно держать под рукой, чтобы при необходимости освежать свою память. Вот основные вопросы, которые могут вас волновать:

• Основное название лекарства? Есть ли другие его виды

и как они называются? Взаимозаменяемы ли они, если в аптеке не найдется то, что прописал врач?

• Какое действие оказывает это лекарство?

• Какая дозировка требуется для вашего ребенка? (Для маленьких детей дозировка обычно рассчитывается исходя из веса, который вам следует знать.)

• Когда происходит прием лекарства: до, во время или после еды?

• Как часто надо давать лекарство? Нужно ли будить ребенка для этого ночью?

• Нужно ли запивать его жидкостью, если да, то какой?

• Есть ли у лекарства побочные эффекты? Если да, то какие? И что предпринимать в этих случаях? При каких реакциях ребенка нужно звонить врачу? Если ребенок принимал это лекарство раньше, то сообщите о его реакциях на него.

• Если малыш принимает в этот период другие лекарства, то сочетаются ли они и не вызовет ли их сочетание неблагоприятных реакций?

• Если ребенок имеет хроническое заболевание, не вызовет ли лекарство его обострение? (Не всегда врач может помнить о том, какие особенности здоровья существуют у вашего ребенка, помнить и напоминать об этом следует родителям, то есть вам.)

• В какие сроки можно ожидать выздоровления при приеме этого лекарства? И если улучшения не последует, то что делать и когда звонить врачу?

Никогда не давайте ребенку лекарств по своей инициативе, если их не прописал врач, чтобы случайно не допустить передозировки препарата. Этот запрет распространяется и на те препараты, которые отпускаются в аптеках без рецепта. Доктор определит, в каком объеме можно принимать ребенку лекарства.

Как правильно давать лекарство

Чтобы лекарства, предназначенные для того, чтобы лечить, принесли не вред, а пользу, соблюдайте следующие правила:

• Ребенок не должен принимать лекарства с истекшим сроком годности. Покупая тот или иной препарат, проверяйте сроки изготовления и правила хранения. Некоторые препараты необходимо хранить в холодильнике или прохладном месте, а другие перед употреблением встряхивать. Просроченные лекарства выбрасывайте или сливайте в унитаз.

• Перед тем как давать лекарство, внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Это банальное напоминание, как ни странно, актуально. И если вы вдруг обнаружите, что рекомендации врача и информация в инструкции не совпадают или вы их не можете точно понять, обязательно позвоните врачу и уточните, что является правильным. Сделать это нужно до того, как вы дадите ребенку лекарство.

Если у вас возникают какие-то сомнения относительно инструкций, проконсультируйтесь с педиатром.

• Внимательно отмеряйте дозировку в соответствии с указаниями врача. Если необходимо, используйте измеряющие средства: ложечку, пипетку, мензурку. Учтите, что размер разных чайных и столовых ложек тоже различается, а для маленьких детей эти различия важны. Лекарство давайте ребенку из удобной для него и для вас емкости.

• Запоминайте или каждый раз записывайте время последнего приема лекарства, чтобы не пропустить время следующего или не дать его через слишком короткий промежуток. Для этого вы можете прикрепить листок бумаги с расписанием, например, к холодильнику или над пеленальным столиком. Но если вы даете лекарство с небольшим опозданием, в этом нет ничего страшного. График всегда может несколько различаться, и четкое расписание можно восстановить в следующий прием.

• При возникновении побочных реакций сразу прекращайте его прием. В этом случае обязательно позвоните врачу.

Не давайте ребенку лекарство, прописанное кому-то другому (даже брату или сестре), не получив на это разрешения врача. Не следует также давать ребенку то лекарство, которое прописывалось раньше ему самому, – все равно сначала надо посоветоваться с врачом!

• Сроки и продолжительность приема лекарств нужно соблюдать, даже если вам кажется, что ребенок уже поправился. Особенно это касается антибиотиков. Прием любого лекарства вы можете прекратить с разрешения врача. Также помните, что нельзя давать его дольше, чем было прописано, а также возобновлять прием после перерыва, не посоветовавшись с доктором.

• Ведите запись всех лекарств, которые получает ребенок, с указанием болезни, от которой оно прописано,

продолжительности приема и побочных реакций, чтобы вы всегда могли свериться с точными данными.

Как помочь ребенку проглотить лекарство

Опытные родители знают: если удалось влить или всыпать лекарство ребенку внутрь – это еще ничего не значит. Он запросто может выплюнуть или срыгнуть его обратно. Чтобы облегчить себе это мероприятие, вы можете использовать некоторые из следующих советов.

Не давайте лекарство лежащему малышу: он может им подавиться.

• Чтобы ввести лекарство, используют ложечку или пипетку. Самая удобная ложечка – не слишком глубокая и закругленная, ребенку легче ее вылизать. При случае вы можете ее перевернуть и провести по языку малыша, чтобы он слизал остатки. Если ребенку не нравится ложка, а пипетка слишком мала для вашей дозировки, можно использовать специальную ложку для лекарства или пластиковый шприц, с помощью которого лекарство вводится струйкой глубоко в рот малыша. Но, конечно, нужно вводить не больше того объема, который ребенок может проглотить за один раз.

а) лекарство с ложечки

б) введение лекарства с помощью шприца

• Еще одно запасное средство, если другие не подошли, – это соска от бутылочки, из которой малыш может высосать лекарство. Затем налейте в ту же соску воды, чтобы он выпил с ней остатки лекарства. Сейчас можно купить маленькие бутылочки специально для лекарств. У таких бутылочек удобная мерная шкала и различные насадки в виде сосок и мягких ложечек.

• При введении лекарства не задевайте заднюю часть языка, иначе вы можете спровоцировать рвотный рефлекс. Направьте ложку в глубь рта, а пипетку или шприц сбоку, то есть между задней частью десны и щекой, поскольку большинство вкусовых точек находится на передней и центральной части языка.

Вводя глазные капли, удерживайте голову ребенка. В этом случае хотя бы часть лекарства

достигнет своей цели.

• В охлажденном виде большинство лекарств имеют менее выраженный вкус, поэтому лучше давать их ребенку более холодными. Но уточните у фармацевта, не повлияет ли пониженная температура на действие препарата.

• Если нет противопоказаний, лекарство можно смешать с соком или фруктовым пюре, давать его в этом случае будет значительно легче.

Если вы даете лекарство в одиночку, а ребенок сопротивляется

Пытаться дать лекарство кричащему и брыкающемуся ребенку – сложная задача. Но, если нет помощников, посадите вашего больного в высокий стульчик или детское сиденье, пристегните его и быстро дайте лекарство.

Если такого стульчика нет, попробуйте другой прием:

• Наполните емкость лекарством (ложку – не до краев) и поставьте ее на стол в пределах досягаемости.

• Затем сами сядьте на жесткий стул, а ребенка посадите себе на колени лицом вперед.

• Поместите левую руку поперек тела ребенка, надежно удерживая его ручки.

• Возьмитесь левой рукой за челюсть ребенка, поместив большой палец на одну щеку, а указательный – на другую.

• Наклоните голову ребенка немного назад и мягко нажмите на щеки, чтобы рот открылся.

• Правой рукой введите лекарство. Продолжайте легко нажимать на щеки ребенка, пока лекарство не будет проглочено.

Вся процедура должна занять несколько секунд: если вы замешкаетесь, малыш начнет вырываться.

Всегда подносите лекарство ребенку уверенно, даже если в прошлый раз у вас ничего не получилось. Если малыш почувствует, что вы ожидаете сопротивления, вы обязательно его получите. Это может произойти в любом случае, конечно, но ваша уверенность повышает шансы на успех.

Последнее средство, которое вы можете использовать: смешайте лекарство с 1–2 чайными ложками пропущенного через сито фруктового пюре или фруктового сока, но только если врач не запретил делать такую смесь. Не разбавляйте лекарство большим количеством пищи или сока, потому что малыш может не съесть всю порцию.

Что делать, если температура повышается

Повышенная температура является нормальным ответом организма на инфекционное заболевание. Большинство докторов не рекомендуют снижать температуру у изначально здорового ребенка в том случае, если она не превышает 38,5 градуса.

Для детей из группы риска по развитию осложнений на фоне

высокой температуры рекомендуется принимать жаропонижающие препараты при температуре 38 градусов. К ним относятся дети:

- в возрасте до двух месяцев;
- у которых уже возникали судороги на фоне температуры;
- с заболеваниями нервной системы;
- имеющие хронические заболевания сердечно-сосудистой системы.

Некоторые врачи могут рекомендовать **детский парацетамол** и при более низкой температуре, чтобы успокоить малыша и улучшить его сон.

При бактериальных инфекциях, помимо жаропонижающих препаратов, в большинстве случаев необходимо назначение антибиотиков.

Как обычно меняется температура тела в течение дня?

Имейте в виду, что температура тела меняется в течение дня. Обычно самая низкая температура (иногда до 35,8 градуса при подмышечном измерении) приходится на период между 2:00 и 4:00 ночи. К моменту пробуждения она остается относительно низкой (в зависимости от индивидуальных особенностей от 36,2 до 36,8 градуса), а затем медленно растет в течение дня, оставаясь в пределах нормальных значений, и достигает максимума в вечерние часы.

> *Нужно помнить про индивидуальные различия: у кого-то из детей вечерняя температура 37,2 будет одним из симптомов заболевания, а у кого-то – особенностью терморегуляции, то есть вариантом нормы.*

Обстановка и окружающая среда также действуют на температуру тела: обычно она выше в жару и ниже в холодную погоду, выше во время физической нагрузки и ниже в спокойном состоянии. У маленьких детей температура тела отличается высокой нестабильностью и подвержена бóльшим изменениям, чем у взрослых.

Когда ребенок заболевает, динамика изменения температуры нередко помогает врачу поставить диагноз. Иногда температура стойко держится всю болезнь и не исчезает до выздоровления ребенка. В других случаях меняется в течение суток: бывает нормальной утром, а к вечеру сильно повышается. В третьих вариантах она подскакивает и понижается без всякой

регулярности.

Температура выше 38 градусов требует немедленных мер. Высокая температура (39–40) – признак тяжелого состояния ребенка.

Родителям важно отличать лихорадку, вызванную заболеванием, от проявления перегрева, который возникает под воздействием высокой температуры, например, если малыш долгое время находился рядом с источником тепла или был в слишком теплой одежде. При перегреве происходит нарушение механизмов теплорегуляции, в результате чего возникает жар. Это состояние также опасно для ребенка и требует принятия немедленных мер. Повышенная температура в случае лихорадки возникает как естественный ответ организма на инфекцию или вирус.

Измеряем температуру

Чаще всего прикосновение губ мамы или тыльной стороны ладони ко лбу малыша достаточно точно говорит о наличии или отсутствии жара, а измерение температуры у многих младенцев и маленьких детей вызывает сильный протест. Но имейте в виду, что прикосновение к коже не всегда является точным показателем. Как мы говорили, в некоторых случаях при повышенной температуре кожа малыша может быть слегка влажной и прохладной.

Измерение температуры помогает маме ответить на такие важные вопросы: «Понизилась ли температура после приема лекарства?» и «Не усилился ли жар, не ухудшилось ли состояние малыша?».

В острый период заболевания достаточно измерять температуру один раз в 3 часа, это помогает и врачам отследить ее динамику в течение суток. При выздоровлении можно измерять температуру два раза в день, утром и вечером. Если вам покажется, что ребенку стало хуже, можете измерить ее еще раз.

Средства для измерения температуры и их выбор

Сегодня существует множество разных приборов для измерения температуры тела малышу. Это и электронные

градусники, и инфракрасные, в виде соски, и температурные ленты, которые удобны тем, что накладываются на лоб малыша. Но все же к их показаниям следует относиться с долей бдительности. Например, цифровые градусники работают быстро и легки в обращении, но иногда их приходится держать не минуту, как обещано в инструкции, а все пять, чтобы получить точный результат. Об этом знают и мамы, и врачи.

Обычный ртутный термометр являет собой классическое и давно проверенное многими поколениями надежное средство.

Оральный способ измерения температуры не подходит для ребенка до четырех лет!

Как маме подготовить ребенка к измерению температуры

Три области тела, наиболее точно отражающие температуру организма, – это полость рта, задний проход и подмышки. Чаще всего используется самый обычный способ измерения температуры – под мышками.

Спокойствие маленького пациента. Если малыш волнуется, маме нужно обязательно успокоить его за полчаса до процедуры. Беспокойное поведение ребенка, его крик и плач могут повлиять на показания градусника, да и измерить ее правильно в таком состоянии сложно.

Перед измерением температуры в целях безопасности встряхивайте градусник в стороне от твердых поверхностей (например, раковины), чтобы не ударить им или на тот случай, если он выскользнет из рук.

Измерение температуры под мышкой

Это классический метод, и он рекомендуется во всех случаях.

Техника измерения температуры. Ртутным градусником температуру рекомендуют измерять в течение 7–10 минут, а с помощью электронного – за несколько секунд, но его обычно держат дольше, чтобы получить точные данные.

Показатели термометра при очень высокой температуре достигают истинного значения быстрее.

Показания термометра и время измерения обязательно запишите.

Сообщайте врачу не только данные о температуре ребенка, но и способ измерения,

которым вы пользовались.

Внимательно смотрите, чтобы одежда не оказалась между градусником и кожей малыша, которая должна быть сухой.

Поместите конец термометра в середину подмышечной впадины ребенка, надежно удерживая его руку и прижимая локоть к боку. Чтобы малыш не сопротивлялся этому предмету, можете сразу отвлекать его рассказами, песенками и беседами или дайте ему грудь – это часто помогает.

Измерение температуры ректально

Запомните: этот способ используется только в тех случаях, если его рекомендовал врач! Не применяйте его самостоятельно!

Техника измерения температуры. Она складывается из нескольких шагов. Вам нужно обеспечить статичное положение ребенка. Никогда не оставляйте малыша без присмотра с поставленным градусником!

Подготовьте ребенка. Освободите попку ребенка от одежды, спокойно с ним разговаривая.

Положите себе на колени животом вниз так, чтобы ножки свисали вниз под прямым углом – так у вас есть возможность контролировать его движения, а термометр вводится легче.

Вариант: можете положить ребенка и на кровать или пеленальный столик, подложив под область таза малыша подушечку или полотенце. Отвлеките малыша, положите перед ним игрушку или поставьте его любимую музыку.

Одной рукой разведите ягодицы, открывая задний проход. Другой рукой введите около 2 см термометра легко и осторожно, не прикладывая усилий.

Термометр нужно удерживать средним и указательным пальцами в течение 4–5 минут, сдвинув ягодицы остальными пальцами, чтобы ребенок не вывернулся, а градусник не выпал.

Если малыш начинает активно сопротивляться, немедленно выньте термометр и сразу положите его в безопасное место, чтобы ни вы, ни он не могли случайно его разбить!

Даже если вы успели продержать градусник всего полминуты, вы все равно получите относительно точные показания и сможете проинформировать врача. Так как показания термометра не исчезают, вы можете сначала одеть малыша и уложить его в кроватку, а затем записать данные. Не забудьте вытереть градусник и вымыть руки.

Ректальная температура является более точной и в норме может превышать на 0,5–0,8 градуса подмышечную.

Хранение и чистота термометра. После использования термометра сразу промойте его холодной мыльной водой, сполосните и протрите спиртом. Это не обязательно, но желательно с точки зрения санитарно-гигиенических норм. Лучше иметь дома два градусника.

Когда следует срочно обращаться к врачу

Еще более надежным показателем состояния ребенка по сравнению с температурой является его поведение. Бывают случаи, что и самые тяжелые заболевания протекают без повышения температуры, а обычная простуда сопровождается высокой лихорадкой.

Знание особенностей своего ребенка

Дети реагируют на болезнь и боль по-разному. Одни малыши не выносят даже малейшей боли и начинают тут же кричать и плакать. Другие даже в таком маленьком возрасте способны терпеливо молчать, испытывая сильную боль, просто теребить свои уши и сопеть. Особенности реакций и характера своего малыша полезно и важно знать каждой маме. Особенно если вам нужно определить степень и сложность его заболевания. Поэтому иногда нужно просто очень внимательно приглядываться к молчаливому герою или не бросаться к телефону, чтобы звонить врачу, если малыш поднимает крик по малейшему поводу.

Ребенок с температурой должен быть осмотрен врачом. При отсутствии участкового педиатра звоните в поликлинику и вызывайте дежурного врача, неотложную детскую помощь или «Скорую».

Что вы можете сделать при высокой температуре?

Когда у ребенка жар, нужно облегчить его состояние. Врачи рекомендуют следующие меры:

Обеспечьте ребенку обильное питье. При высокой температуре организм интенсивно теряет жидкость через кожу.

Ребенка нужно обеспечить достаточным количеством жидкости, иначе его организму труднее справляться с высокой температурой. Чаще прикладывайте ребенка к груди или старайтесь сохранить обычный режим и объем молочной смеси.

Не старайтесь накормить малыша во что бы то ни стало. Лучше перейти на другой режим: кормите его чаще, но меньшими порциями.

Давайте малышу теплую водичку. Поощряйте частое питье небольшими порциями, но не заставляйте его – дети сами выражают потребность в жидкости. Нужно лишь внимательно наблюдать за своим малышом. Но, если он отказывается пить в течение нескольких часов подряд, посоветуйтесь с врачом.

Обеспечьте ребенку прохладу. Ребенка с высокой температурой не нужно кутать в одеяла, надевать теплую одежду или нагревать воздух с помощью обогревателей. Такие меры могут способствовать стойкому сохранению температуры и спровоцировать развитие судорог из-за нарушения процесса теплоотдачи. Наоборот, вам нужно одеть больного малыша легко для того, чтобы лишнее тепло беспрепятственно уходило.

В комнате, где находится ребенок, поддерживайте комфортную температуру 25–26 градусов. Если погода на улице жаркая, разденьте малыша. При этом в комнате не должно быть сквозняков.

Воздух в помещении можно охлаждать с помощью вентиляторов или кондиционеров так, чтобы струи воздуха не были направлены на ребенка.

Используйте обтирание. Этот способ всегда использовали для облегчения состояния при жа́ре, он и сейчас остается актуальным во всех случаях лихорадки. Процедура способствует более быстрому снижению температуры, облегчению состояния ребенка.

Как обтирать ребенка?

По времени процедура длится до 20–30 минут – именно столько требуется для снижения температуры, будьте готовы доливать горячую воду в остывающую.

• Подготовьте тазик, две-три тряпочки для поочередного смачивания, полиэтиленовую пленку и махровое полотенце, на которые вы положите ребенка, а также пеленку, которой вы укроете малыша.

• Используйте теплую воду с температурой, близкой к температуре тела.

• В комнате должно быть тепло и отсутствовать сквозняки.

• В таз с водой опустите тряпочки.

• Разденьте ребенка, положите спинкой на полотенце и укройте пеленкой.

• Выжмите одну тряпочку, чтобы с нее не капала вода, сложите ее и положите ребенку на лоб. При высыхании ее нужно заново смачивать.

• Второй тряпочкой начните обтирать кожу, по очереди открывая участки тела. При этом остальное тело должно быть укрыто, чтобы малыш не замерзал.

Следует уделить внимание тем местам, где близко расположены кровеносные сосуды, – это область шеи, подмышечная область, локтевые сгибы, паховые складки.

Это ускорит процесс теплоотдачи, способствуя снижению температуры.

• Когда тряпочка начнет высыхать, смените ее на третью. Не забудьте добавить теплой воды, если она охладится.

Врачи различают два вида лихорадки: розовая, когда тело малыша равномерно горячее, а также бледная, когда при наличии высокой температуры у ребенка остаются холодными руки и ноги за счет спазма периферических сосудов, а также часто отмечается озноб.

Если у ребенка розовая лихорадка, педиатры рекомендуют сразу использовать обтирание в сочетании с жаропонижающими препаратами. А при бледной и выраженном ознобе обтирание следует использовать после того, как сначала с помощью жаропонижающих средств вы снизите у ребенка температуру. Малыш при этом должен стать равномерно теплым, а ручки и ножки согреться. В этом случае жаропонижающие средства обычно применяются в сочетании со спазмолитиками (но-шпа, папаверин), но только по назначению врача!

Что вы можете сделать самостоятельно?

При обтирании можно использовать водку, или водку с уксусом, или полуспиртовой раствор, то есть спирт, разбавленный пополам с водой.

При необходимости используйте жаропонижающие лекарства. При этом любые ваши действия должны контролироваться врачом. Однако в случае резкого повышения температуры у малыша вы должны начать действовать самостоятельно: до получения консультации врача используйте обтирание, а при повышении температуры выше 38,5 градуса – жаропонижающие препараты на основе парацетамола (панадол, эффералган) или ибупрофена (нурофен, ибуфен).

Если температура не снижается и даже повышается или ребенок испытывает сильный дискомфорт, звоните врачу или вызывайте «Скорую помощь». Пока вы не получите консультацию от специалистов, снижайте жар с помощью обтирания.

На плановых осмотрах у педиатра заранее обговорите с ним ваши возможные действия во время болезни ребенка.

Обсудите с доктором, что и как вам следует делать в тех или иных случаях, например при какой температуре давать жаропонижающее средство, что делать, если малыш проснется с высокой температурой среди ночи, когда и как часто проводить обтирание, в каких случаях связываться с врачом безотлагательно.

Что делать при фебрильных судорогах

Иногда высокая температура у маленьких детей вызывает судороги, которые очень пугают родителей. Чаще это происходит в самом начале заболевания при резком и внезапном повышении температуры. Судороги, возникшие при высокой температуре, называются фебрильными.

> **Возникновение таких судорог возможно практически у любого ребенка в возрасте до 4–5 лет и связано с особенностями центральной нервной системы.**

Фебрильные судороги обычно длятся 1–2 минуты, иногда несколько секунд, иногда больше. В это время ребенок может потерять сознание, однако дети обычно довольно быстро приходят в себя. После приступа, когда тоническое напряжение конечностей ослабевает и исчезает, дети чаще всего засыпают.

Что делать родителям при возникновении судорог? Во-первых, при их возникновении сохраняйте спокойствие и, хотя это сложно, постарайтесь не паниковать. Положите ребенка боком, не сдерживая его движений, себе на руки, на кровать или другую мягкую поверхность.

а) правильное положение малыша при судорогах на руках у взрослого

б) правильное положение малыша при судорогах на кровати

Если у ребенка во рту была пустышка, выньте ее, как и любой другой предмет. Не кормите его и не кладите что-либо в рот.

Судороги являются показанием для незамедлительного вызова «Скорой помощи».

После приступа уложите уснувшего малыша на бок и зафиксируйте положение с помощью одеяла или подушки.

Если врачу не удается дозвониться сразу, первое, что вам необходимо сделать, – это быстро снизить температуру. Поскольку во время судорог практически невозможно дать ребенку лекарство, важно эффективно использовать физические и доступные методы охлаждения, а именно обтирание ребенка прохладной водой, водкой или полуспиртовым раствором, обдувание вентилятором.

Если у малыша возникли судороги, существует риск повторных приступов при сохранении температуры. Невропатологи рекомендуют у детей, предрасположенных к судорогам, измерять температуру во время болезни чаще, а жаропонижающие препараты использовать при температуре 37,5–37,7 градуса, чтобы избежать повторения приступа. Хотя судороги, возникнув один раз, могут никогда и не повториться.

В большинстве случаев фебрильные судороги не оказывают негативного последствия на развитие ребенка. Но консультация с невропатологом необходима, чтобы получить рекомендации, целесообразен ли прием противосудорожных препаратов во время последующих заболеваний, которые сопровождаются высокой температурой.

Чего не следует делать, если у ребенка температура

• Не одевайте и не укрывайте ребенка слишком тепло, чтобы

не нарушить процесс теплоотдачи – это способствует более длительному сохранению температуры.

• Не накрывайте его мокрым полотенцем или мокрой простынкой вместо обтирания, чтобы не спровоцировать выраженный озноб. Мокрое полотенце вызовет у ребенка дискомфорт, будет ему неприятно.

• Не ограничивайте активность малыша, не заставляйте его лежать в кроватке во что бы то ни стало. Если ребенку захочется поползать или вылезти из кровати, разрешите ему спокойно чем-то заниматься. Большинство детей сами ложатся в кроватку, если испытывают в этом потребность.

• Не принуждайте его к чрезмерно активной деятельности: сил у него для этого нет, кроме того, активность может привести к повышению температуры. Соблюдайте разумную золотую середину.

• Прохладная клизма может быть использована родителями, если они умеют это делать, даже до осмотра врача, как и другие физические методы охлаждения. Для данной процедуры нет ограничений по возрасту, все зависит от объема вводимой воды, но для детей до полугода этот вопрос лучше предварительно обсудить с педиатром.

• Не ограничивайте ребенка в еде, хотя на фоне температуры дети не едят больше обычного.

Незамедлительного обращения к врачу требуют следующие состояния ребенка, развивающиеся на фоне повышения температуры:

• возникновение у ребенка при высокой температуре судорог;

• выраженная вялость ребенка, сонливость, отказ от еды, воды или снижение аппетита;

• появление высыпаний на коже;

• учащение дыхания, сопровождающееся выраженным беспокойством, частым кашлем, появлением хрипов, слышимых на расстоянии, а также тяжелое дыхание, несмотря на то что вы прочистили ребенку нос;

• появление у ребенка симптомов обезвоживания: редкое мочеиспускание, темно-желтый цвет мочи, малое количество слюны и слез, запавшие глаза.

Также организуйте осмотр врача в самое ближайшее время, если ребенок:

• ведет себя не так, как всегда (чрезмерно сонлив или, наоборот, не может заснуть, необычно капризен или апатичен, вскрикивает при прикосновении, много плачет, дергает себя

за уши, слишком чувствителен к свету, отказывается от еды и пр.);

• имеет врожденные заболевания сердца, почек, крови, неврологические заболевания;

• кажется, что с ребенком происходит что-то серьезное, хотя вам непонятно, почему вы так думаете.

Стойкое сохранение высокой температуры при отсутствии других симптомов может указывать на инфекцию мочеполовой системы. В такой ситуации врач обязательно порекомендует сделать анализ мочи для подтверждения диагноза.

Повторная консультация педиатра потребуется в следующих случаях:

• несмотря на прием лекарств, температура не снижается;

• температура с симптомами простуды или гриппа держится дольше трех дней (в этой ситуации нужно решить вопрос о назначении антибиотиков, учитывая возможное развитие осложнения вирусной инфекции);

• повторное повышение температуры после того, как она пришла в норму, что может наблюдаться при развитии осложнений вирусной инфекции (например, повторное повышение температуры тела у ребенка, переносящего ОРВИ, требует исключения развития отита или воспаления дыхательных путей).

Наиболее распространенные проблемы со здоровьем ребенка

Некоторые заболевания настолько часто повторяются у некоторых детей, что родителям хорошо знать о них побольше. К традиционным «популярным» болезням, которые часто переносятся детьми в раннем возрасте, относятся острые респираторные вирусные инфекции (обычные простуды), отиты (воспаления среднего уха), острые кишечные инфекции с поносом и рвотой, а также аллергические реакции, запор, рахит.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), или простуда

Во время болезни, простуды все, что нужно, – это чистая постель, обильное питье и… мама.

Мнение опытного педиатра

Причиной частых ОРВИ у некоторых детей могут быть частый контакт с огромным количеством вирусов в окружающей среде и отсутствие к ним иммунитета.

Наиболее характерные симптомы:

• повышение температуры;

• отек слизистой носа, или, иначе говоря, заложенность носа; чихание;

• насморк, при котором выделения сначала бывают водянистыми, а затем становятся более густыми и приобретают желтоватый оттенок;

• першение в горле и сухой кашель;

• вялость;

• снижение аппетита.

Пути заражения. Воздушно-капельным путем при контакте с больным.

Инкубационный период: от нескольких часов до 7 дней.

Продолжительность неосложненной ОРВИ: в среднем 5–6 дней.

Лечение. Чаще всего педиатры рекомендуют препараты, которые облегчают отдельные симптомы: жаропонижающие, препараты для облегчения и устранения кашля, капли в нос в сочетании с противовирусными средствами.

Наиболее часто рекомендуемые лекарства

Только в том случае, если врач прописал следующие лекарства, вы можете использовать:

• противовирусные препараты (препараты интерферона, гомеопатические или иные противовирусные средства);

• готовые капли в нос, которые способствуют уменьшению отека слизистой и облегчают дыхание. Их применение требует выполнения четкой инструкции. Использование капель дольше, чем прописал врач, может ухудшить состояние ребенка;

• средства от кашля подбираются индивидуально в зависимости от течения заболевания.

При неосложненной инфекции антибиотики обычно не назначаются. Их могут назначать детям из группы риска, но это решение принимает врач.

Что могут сделать родители самостоятельно?

Первое, что вам необходимо сделать, это облегчить состояние ребенка, создать для него комфортные условия, при которых он сможет более спокойно дышать, спать и принимать пищу.

Увлажнение воздуха в помещении, ежедневная влажная уборка помогают ребенку легче дышать и уменьшают отечность слизистых.

Важно, чтобы ребенок находился в комфортном для него положении.

Очень аккуратное (!) отсасывание слизи с помощью обычной спринцовки (клизмочки) или специального аспиратора поможет ребенку более спокойно дышать, спать и принимать пищу. Чтобы убрать затвердевшую слизь, перед отсасыванием ее нужно размягчить с помощью капель или специальных растворов, которые можно купить в аптеке без рецепта.

Чтобы предотвратить раздражение кожи от частых выделений и вытирания носа, можете использовать вазелин или сходную мазь и тонким слоем смазывать раздраженную кожу около носа.

Также вам нужно сделать следующее:

Изолировать ребенка от контактов с другими детьми: в течение всего периода заболевания лучше соблюдать домашний режим. Это ускорит выздоровление и сведет к минимуму передачу инфекции другим.

Обеспечить адекватное питание и достаточное питье. Малыши, находящиеся на грудном или искусственном вскармливании, могут продолжать питаться как обычно, если врач не даст других рекомендаций. И хотя у ребенка может снизиться аппетит, вам следует, не заставляя малыша, предлагать чаще пить жидкость, чтобы восполнять ее потерю из-за повышенной температуры.

Если ребенок неожиданно начинает безостановочно кашлять и при этом у него нет простуды или других заболеваний, проверьте, не попал ли в дыхательные пути какой-либо предмет.

Когда обращаться к врачу. Ребенок до года при наличии ОРВИ должен быть проконсультирован и осмотрен врачом обязательно, чтобы получить четкие рекомендации по лечению. Особое внимание следует обратить на следующие признаки, которые требуют обращения к врачу:

• очевидное изменение поведения и самочувствия ребенка: он может стать внезапно вялым, сонливым или, наоборот, беспокойным, много плачет;

• температура стойко держится больше трех дней, несмотря на назначенное лечение;

• у ребенка нарастает кашель или появляется затрудненное дыхание;

• выделения из ушей;

• выраженная потеря аппетита.

Вероятность повторного заболевания. Большинство ОРВИ не создают стойкого иммунитета, поэтому вероятность повторного заболевания при контакте с инфекцией остается.

Осложнения. Наиболее частыми осложнениями ОРВИ могут быть отиты, бронхиты, пневмонии. В данном случае необходима соответствующая коррекция лечения.

Профилактика простуды, если болеет кто-то из членов семьи. От близких требуется обычное соблюдение правил гигиены, таких как тщательное мытье рук, особенно для тех, кто контактирует с ребенком и его вещами. Если у взрослого кашель или насморк, ему нужно обязательно (!) пользоваться маской при общении с малышом, а также иметь отдельную посуду, полотенце, а носовые платки не разбрасывать по дому.

Больного члена семьи желательно изолировать от малыша в другое помещение. Ему не следует прикасаться к предметам, которые используются ребенком (игрушки и посуда). Мытье полов нужно производить с добавлением хлорсодержащих веществ (например, «Белизны»).

Болезни со сходными симптомами. Родителям нужно знать, что многие заболевания могут начинаться с симптомов, характерных для ОРВИ, поэтому для установления точного диагноза нужно обращаться к врачу.

Воспаление среднего уха (отит)

Отиты являются одним из частых осложнений ОРВИ и вирусных инфекций у детей раннего возраста, что обусловлено анатомическим строением, близким расположением внутренней части носа и внутреннего уха ребенка. Практически каждый ребенок в возрасте до 3 лет хотя бы раз переносит это заболевание. Отиты успешно лечатся, но важно, чтобы родители умели как можно раньше опознавать все симптомы.

Время года. Возникают в период роста вирусных заболеваний как частое их осложнение.

Симптомы

Это заболевание мама может распознать по тому, что ребенок начинает внезапно плакать, испытывая сильную боль. Отит можно заподозрить, если малыш начинает часто просыпаться ночью, становится беспокойным, кричит. Он не успокаивается, даже когда его берут на руки. Иногда после получасового крика малыш затихает, следующий день проходит относительно спокойно, но ночью все повторяется – резкий крик и беспокойство.

Иногда младенцы дергают, трут или закрывают уши, могут мотать головой, но часто объявляют о боли только слезами. Часто на ушную боль может указывать отказ ребенка от еды, плач при сосании груди или соски.

Чаще всего заболевание сопровождается повышением

температуры, появлением симптомов интоксикации: ребенок может выглядеть утомленным и раздражительным, у него снижается аппетит.

Однако бывают случаи, когда эти характерные симптомы отсутствуют. Ребенок, испытывая боль, может даже не плакать. Поэтому при подозрении на отит в любом случае требуется консультация специалиста. Диагноз подтверждается на основе осмотра врачом, который выявляет характерные изменения со стороны барабанной перепонки.

В начальной стадии целостность барабанной перепонки обычно не нарушается и выделения из ушей отсутствуют. При прогрессировании воспаления и отсутствии лечения в полости среднего уха скапливается гнойное отделяемое, при этом барабанная перепонка может прорваться, и выделения будут заметны для родителей.

Острый отит – всегда осложнение ОРВИ.

Продолжительность. Обычно 5–7 дней, зависит от того, на какой стадии заболевания началось лечение. Как осложнение ОРВИ отит может развиться на 3–4-й день от начала болезни, тогда общая длительность заболевания может увеличиваться до 8–10 дней и более.

Лечение. При первых признаках следует вызвать ЛОР-врача на дом или проконсультироваться в поликлинике. Доктор осмотрит нос, горло и уши малыша и назначит лечение, которое должно успокоить боль, устранить воспалительный процесс и предотвратить возможные осложнения.

Врач обычно рекомендует родителям следующие действия:

• создать больному ребенку максимальный покой;

• воздержаться от купания, ограничившись обтиранием;

• обеспечить обильное питье;

• при повышении температуры применять физические методы охлаждения, то есть обтирание и/или жаропонижающие препараты;

• освобождать носовые ходы от слизи;

• закапывать в нос сосудосуживающие капли;

• ушные капли – с целью местного противовоспалительного воздействия;

• если у малыша нет температуры, можно надеть байковую шапочку или чепчик, чтобы его уши в течение дня находились в тепле;

• противоотечные средства (антигистаминные препараты);

• острые отиты у детей раннего возраста всегда являются показанием для назначения антибиотиков, поскольку в этом

возрасте существует высокая вероятность развития осложнений. Их всегда следует давать в течение того срока, который указал врач (обычно от 5 до 10 дней).

> **Инфекционные заболевания уха требуют профессионального лечения: не пытайтесь лечить их сами!**

Когда необходимо хирургическое вмешательство

Иногда по показаниям ЛОР-врача ребенку может быть проведен **парацентез** – разрез барабанной перепонки, чтобы улучшить отток инфицированной жидкости. Бояться этого не следует. Своевременное проведение процедуры позволяет предотвратить возможные серьезные осложнения. Эта процедура выполняется быстро, в амбулаторных условиях, после которой у ребенка обычно снижается температура, стихает боль, из уха удаляется гнойное содержимое и ускоряется процесс выздоровления.

Профилактика. Надежный метод профилактики отита пока не найден. Но, зная, что такое острый средний отит, родителям важно знать, как его можно предотвратить. Самые надежные способы – это:

- профилактика вирусных инфекций;
- кормление ребенка в полувертикальном положении, особенно если малыш болен;
- своевременная коррекция питания при наличии срыгивания;
- при склонности к срыгиванию выкладывание ребенка в положение полулежа с приподнятой на 45 градусов головной стороной кровати или специальной полужесткой подушкой.

> Родителям важно помнить: у грудных детей инфицирование может происходить при кормлении или срыгивании, когда грудное молоко через носоглотку затекает в полость среднего уха. На этот момент мамам следует обратить особое внимание. Если у ребенка частые отиты, задумайтесь, не являются ли срыгивания их причиной.

В случае развития у ребенка вирусных инфекций нужно восстанавливать носовое дыхание с помощью сосудосуживающих капель, но не использовать их чаще трех раз в день и не дольше 5–7 дней. Препараты используются только по назначению врача.

Осложнения. При несвоевременном и неадекватном лечении

отит может принять хроническое течение, что в дальнейшем может приводить к нарушению слуха. Наиболее серьезные осложнения возникают при распространении воспаления на оболочки головного мозга.

Когда обращаться к врачу. Сразу же, как вы заподозрили, что у ребенка болит ухо. Еще раз, если в течение двух дней симптомы не начали исчезать или ребенку стало хуже. Даже когда нет подозрений на отит, обращайтесь к врачу, если ребенок вдруг начал слышать хуже обычного.

Вероятность повторного заболевания. У некоторых детей вообще не бывает отита, другие болеют в младенчестве раз или два, а потом заболевание больше не повторяется, а есть такие дети, которые многократно переносят отит в детстве вплоть до школьного возраста.

Диарея

Диарея – учащение опорожнения кишечника с выделением жидкого или кашицеобразного стула.

Для того чтобы судить о наличии или отсутствии диареи у ребенка, следует помнить о том, что нормальная частота стула у младенца, находящегося на грудном вскармливании, – 4–6 раз в сутки, при этом стул должен быть кашицеобразным, желтым, с кисловатым запахом. У детей, находящихся на искусственном вскармливании, стул может быть реже, до 1–3 раз в день, по консистенции более плотным, желто-оливкового цвета.

И если стул ребенка стал более частым по сравнению с обычным или поменялся, это повод проконсультироваться с врачом.

Родителям следует проинформировать педиатра при появлении следующих признаков:

• водянистый стул (на пеленке или памперсе помимо кашицеобразной массы появляется зона обводнения);

• патологические примеси в стуле (слизь, зелень, кровь);

• учащение стула сопровождается у ребенка неприятными ощущениями: беспокойством, вздутием животика, сучением ножками.

Причин развития диареи может быть очень много. Родителям детей первого года жизни нужно знать о наиболее частых из них – это лактазная недостаточность, острые кишечные инфекции и пищевая аллергия.

Лактазная недостаточность

Так называемая транзиторная (временная) лактазная недостаточность возникает в основном у детей первого полугодия жизни. Чаще данному состоянию подвержены недоношенные младенцы, новорожденные с задержкой внутриутробного развития. Причина этого – временный дефицит фермента лактазы, который в норме вырабатывается слизистой оболочкой кишечника ребенка.

Данный фермент необходим для усвоения молочного сахара (лактозы), который содержится в грудном молоке и адаптированных смесях. Когда его недостаточно и лактоза молока не расщепляется полностью, она попадает в толстую кишку, где ее используют для своей жизнедеятельности представители кишечной микрофлоры, в результате чего выделяются кислые продукты и углекислый газ. Также лактоза способствует удержанию жидкости в просвете кишечника, что делает стул более жидким.

Основные симптомы данного состояния:

• беспокойство ребенка сразу после кормления грудным молоком или молочной смесью в сочетании со вздутием живота и повышенным газообразованием;

• учащенный водянистый пенящийся стул, иногда с примесью зелени, с резким кислым запахом;

• иногда могут отмечаться срыгивания;

• при отсутствии лечения и коррекции питания может наблюдаться недостаточная прибавка в весе, в редких тяжелых случаях – признаки обезвоживания организма ребенка.

Если вы четко опишете врачу симптомы, которые отмечаются у ребенка, зачастую этой информации будет достаточно для постановки диагноза. Если у педиатра возникнут сомнения, он может порекомендовать проведение лабораторных тестов для того, чтобы подтвердить диагноз.

Лечение лактазной недостаточности заключается в коррекции питания и дополнительном назначении недостающего фермента.

Если мама кормит ребенка грудью, в первую очередь она должна соблюдать собственную диету, уменьшив в рационе количество молочных продуктов.

Отлучать ребенка от груди при достаточном количестве молока в данной ситуации не следует.

Сегодня существуют специальные препараты (например, фермент лактаза-бэби или лактазар), которые можно добавлять

в грудное молоко при каждом кормлении, чтобы скомпенсировать недостаток лактозы у ребенка, пока собственный фермент у него не начнет вырабатываться в достаточном количестве.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, педиатр порекомендует использование специализированных безлактозных смесей.

Чаще всего к 3–6 месяцам слизистая оболочка кишечника ребенка начинает вырабатывать собственный фермент в достаточном количестве, что исключит необходимость дополнительного приема лактозы или использования смесей.

Следует отметить, что у здорового доношенного младенца лактазная недостаточность чаще является вторичным состоянием, когда характерные описанные выше симптомы возникают на фоне повреждения слизистой кишечника, преимущественно вследствие пищевой аллергии. Родителям следует обратить внимание на следующие обстоятельства:

• симптомы лактазной недостаточности возникли после «светлого промежутка», когда после рождения все было хорошо, а к 1,5–2 месяцам появляется беспокойство или ухудшение характера стула;

• в стуле появляются патологические примеси – слизь, небольшие прожилки крови;

• кишечные проявления сопровождаются высыпаниями на коже.

В этой ситуации обязательна консультация врача. Использование ферментов или перевод на безлактозную смесь принесет только временное облегчение, при этом проявления пищевой аллергии будут прогрессировать.

Острые кишечные инфекции

Важно отметить, что дети, которые питаются грудным молоком, гораздо реже страдают от этого заболевания благодаря присутствию в материнском молоке защитных факторов.

Возбудителями данного вида заболевания могут быть различные вирусы или бактерии. Пик вирусных кишечных инфекций отмечается в осенне-зимний период, а бактериальные могут наблюдаться в течение года. Передача осуществляется контактно-бытовым путем от больных лиц или здоровых носителей инфекции.

Характерная особенность диареи при острых кишечных заболеваниях – ее частое сопровождение другими симптомами

инфекционного процесса:

• признаки интоксикации (вялость, снижение аппетита, нарушение общего самочувствия);

• повышение температуры тела;

• частая рвота, боли в животе, повышенное газообразование в кишечнике;

• в зависимости от типа возбудителя заболевания стул может различаться: при вирусных – стул водянистый, обильный, желтого или желто-зеленого цвета с кислым запахом (напоминает стул при лактазной недостаточности), при бактериальной кишечной инфекции может быть таким же или скудным, менее жидким с примесями зелени, слизи или даже крови.

Лечение острой кишечной инфекции. Терапию назначает педиатр после того, как по симптомам определит наиболее вероятных возбудителей. Чаще всего врач назначает:

• выпаивание ребенка (оральная регидратация), для которого могут использоваться как обычная вода, так и специальные растворы для лечения кишечных инфекций, содержащие электролиты – биопрепараты, которые содержат представителей нормальной микрофлоры кишечника;

• сорбенты (например, смекту, фильтрум);

• антибиотики – индивидуально, только по строгим показаниям.

При любом типе острой кишечной инфекции заболевшему ребенку важно обеспечить питье в достаточном количестве, выпаивать часто, но небольшими порциями и поддерживать правильный режим кормления.

Что могут сделать родители самостоятельно?

Внести изменения в рацион. В большинстве случаев врачи рекомендуют продолжать вскармливать ребенка грудью или молочными смесями. Только в некоторых случаях, когда у малыша возникает временная непереносимость лактозы (обычно при вирусных инфекциях), могут рекомендовать перейти на специализированную смесь до момента выздоровления. Питание должно быть дробным, то есть разовый объем кормления необходимо уменьшить за счет увеличения частоты кормлений. Большой объем пищи может провоцировать у малыша рвоту.

Обеспечить обильное питье. В связи с тем, что при поносе

и рвоте происходит сильная потеря жидкости в организме, ее нужно восполнять, предлагая ребенку достаточное количество жидкости.

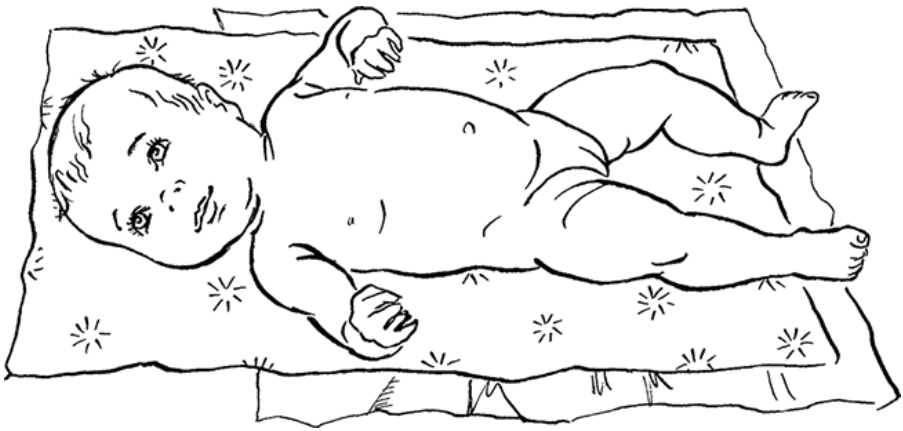
В этом случае дополнительно к кормлению грудным молоком или молочной смесью могут порекомендовать использование специальных растворов для регидратации (например, регидрон). Эти растворы лучше чередовать с обычной водой, а для детей второго полугодия – с чаем или компотом из сухофруктов при отсутствии аллергии.

Если рвота появляется повторно, ребенка необходимо выпаивать маленькими порциями, лучше всего с ложечки, по 5–10 мл каждые 5–10 минут (детям до полугода – с чайной ложечки каждые 5–10 минут, после полугода – с десертной каждые 10–15 минут).

На что еще нужно обратить внимание родителям?

• Чтобы защитить попку малыша от раздражения, меняйте подгузники сразу же, как только они пачкаются.

• Почаще оставляйте малыша без памперсов, чтобы раздраженная кожа могла «подышать».



• Чтобы избежать воспалений и опрелостей, надевая новый подгузник, наносите на кожу малыша специальный крем, содержащий цинк.

При тяжелом течении кишечной инфекции ребенку может понадобиться госпитализация, чтобы предотвратить обезвоживание организма. Стоит обратить внимание на симптомы, которые могут говорить об обезвоживании: редкое мочеиспускание (подгузники не такие мокрые, как обычно, а цвет мочи темно-желтый), сухость кожи и слизистых (глаза без слез, малое количество слюны), запавший родничок.

Профилактика. Большинство детей хоть раз в жизни переносят острую кишечную инфекцию. Предотвратить ее возникновение не всегда удается. Самая простая и эффективная мера профилактики заболевания – соблюдение элементарных санитарно-гигиенических правил.

Все взрослые, которые общаются с ребенком, должны мыть руки с мылом до и после общения с ним, особенно после таких мероприятий, как смена подгузников и кормление.

Приготовление пищи, искусственной смеси или докормов, должно проводиться в санитарных условиях, то есть посуда

должна быть чистой, а продукты хорошо вымыты и термически обработаны.

Игрушки, которыми пользуется ребенок, должны регулярно обрабатываться, то есть их нужно мыть с мылом или прополаскивать под водой. Особенно это касается того периода, когда малыш начинает все предметы, которые попадают в его поле зрения, тянуть в рот и пробовать на вкус.

По возможности избегать контакта с людьми, больными кишечной инфекцией.

Своевременная вакцинация против ротавирусной инфекции

Когда обращаться к врачу. Любые симптомы кишечной инфекции требуют консультации специалиста, особое внимание нужно обратить на те случаи, когда у ребенка отмечается:

• повторная многократная рвота в течение суток, затрудняющая выпаивание и кормление;

• многократный обильный водянистый стул, несмотря на прием препаратов и выпаивание;

• наличие в стуле примеси крови;

• симптомы обезвоживания!

Пищевая аллергия

Непереносимость ребенком какого-либо вида пищи также может проявляться разжижением стула, в котором часто появляются примеси слизи.

Основной способ лечения пищевой аллергии – это подбор адекватного питания и соблюдении диеты кормящей матерью.

Наиболее характерная особенность этого вида аллергии – сочетание диареи с различными кожными проявлениями заболевания. Надо отметить, что чаще всего она возникает у детей с соответствующей наследственной предрасположенностью.

Практически любой продукт питания может стать аллергеном, а следовательно, и причиной развития заболевания. Но, учитывая особенности рациона ребенка первого года жизни, подобными продуктами чаще всего становятся коровье молоко, яйца, рыба, пшеница.

Аллергия – это состояние повышенной чувствительности организма к определенным веществам, возникающее в ответ на повторный контакт с ними и опосредованное изменение иммунной системы.

Аллергия на белок коровьего молока может проявляться с первого месяца жизни ребенка при вскармливании смесями. Но и при грудном вскармливании эта вероятность может быть высокой, если мама употребляет чрезмерное количество молочных продуктов.

Аллергические проявления на другие продукты чаще отмечаются уже при введении их в рацион ребенка с блюдами прикорма либо при их употреблении кормящей мамой.

Симптомы

Основные симптомы заболевания проявляются со стороны кожи, желудочно-кишечного тракта и, значительно реже, дыхательной системы:

• **кожные проявления**: чаще всего в виде атопического дерматита, в виде сухости или шелушения на отдельных участках кожи, но могут быть и острые реакции по типу крапивницы и ангионевротического отека (в основном мягких тканей лица, век);

• **желудочно-кишечный тракт**: частые срыгивания, колики, изменения характера стула (разжижение, появление в нем большого количества слизи или прожилок крови) или, наоборот, склонность к запорам;

• **органы дыхания**: длительное сохранение насморка, обструктивный бронхит, но эти проявления на первом году жизни встречаются реже.

Основной способ лечения пищевой аллергии – коррекция питания

Для детей, страдающих пищевой аллергией, важно сохранить как можно более длительное грудное вскармливание, при этом мама должна очень строго соблюдать диету, исключающую предполагаемые аллергены.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, для него важно правильно подобрать специализированную лечебную смесь, а затем очень внимательно, тщательно

и постепенно вводить продукты прикорма.

Когда для таких детей наступает время введения прикормов, педиатр обращает внимание родителей на следующие правила, которые помогут максимально избежать аллергических проявлений.

Новый прикорм вводится, только когда малыш здоров.

> *Врачи отмечают, что самая быстрая аллергическая реакция может проявиться в течение 45–60 минут после приема новой пищи, максимальная – в течение 3–5 дней. Поэтому, давая новый прикорм, всегда отслеживайте реакцию малыша в течение этого времени. При этом помните, что время на адаптацию к новому виду пищи составляет 14 дней.*

Начинать прикорм необходимо с однокомпонентных пюре или каш, чтобы была возможность отследить реакцию организма малыша.

Пауза между новыми прикормами должна быть не меньше 5–7 дней.

Первоначальный объем должен быть минимальным, затем он постепенно увеличивается, если у малыша не возникло аллергической реакции, начинать нужно с ¼ или ½ чайной ложки.

Если у ребенка при введении новых прикормов возникают аллергические реакции, необходимо определить продукт, который стал их причиной, и затем заменить его на аналогичный по питательным свойствам. Для этого очень полезно вести пищевой дневник, в который мама может записывать сроки и последовательность введения новых продуктов.

> **Лучшая профилактика пищевой аллергии – длительное грудное вскармливание, а введение прикорма детям группы риска – не раньше 5–6-го месяца жизни. Для детей-искусственников подбор смесей осуществляется педиатром индивидуально.**

Под врачебным контролем нужно устранить из рациона те продукты, которые чаще всего являются источником аллергенов (коровье молоко, творог, яйцо или яичный белок, рыба, пшеница, куриное мясо), если вы их использовали в качестве прикорма. Признаком того, что аллерген устранен, является исчезновение симптомов заболевания.

Запор

У новорожденного, который находится на грудном вскармливании, частота стула часто совпадает или приближается к числу кормлений. Постепенно частота стула уменьшается, и к полугоду дефекации могут происходить 1–2 раза в сутки. Надо знать, что у детей, которые находятся на смешанном или искусственном вскармливании, частота стула сразу бывает реже – 1–2 раза в день.

Запор – это нарушение функции кишечника, которое проявляется в увеличении интервалов между актами дефекации или изменением характера стула (уплотнением).

Запор – это не только задержка дефекации. Поскольку на первом году жизни нормальным стулом ребенка считается его кашицеобразное состояние, то к нему относят и те случаи, когда испражнения происходят плотным по консистенции калом даже при обычной частоте.

При этом дефекация может сопровождаться натуживанием. Но характер стула все же нередко меняется, например, в нем появляются каловые цилиндры большого диаметра или он становится плотным и фрагментированным по типу «овечьего кала». Такие признаки характерны для нарушения функции толстого кишечника.

При возникновении у ребенка запора родителям не следует давать ему слабительные средства, ставить клизмы или лечить иными способами, не посоветовавшись с педиатром.

Причины возникновения запора. Запоры разделяют на два вида: органические и функциональные. Органические связаны с пороками развития толстой кишки, которые чаще всего проявляются с рождения. В этом случае ребенок не может самостоятельно осуществить акт дефекации. Но чаще всего запоры носят функциональный характер, причинами которых являются:

• нарушения диеты кормящей матери;

• недостаток жидкости при искусственном или естественном вскармливании в период введения прикормов (к «густому» прикорму необходимо достаточное количество питья);

• ранний перевод на искусственное вскармливание;

• слишком быстрый, меньше чем за неделю, перевод с одной смеси на другую;

• рахит, при котором снижается тонус мышц, в том числе

и мускулатуры кишечной стенки. В этом случае при назначении витамина D запоры у ребенка исчезают обычно через 2–3 недели;

• последствия перинатального поражения центральной нервной системы.

При всех указанных состояниях нарушается тонус кишечника с возникновением спазма в каком-либо участке кишки или, наоборот, развитием гипотонии.

При грудном вскармливании бывают случаи, когда стул может отсутствовать до 2–4 дней. Если самочувствие ребенка при этом не нарушено, животик мягкий, аппетит хороший, то паниковать не стоит. Можно ограничиться массажем живота по часовой стрелке. При более длительной задержке или появлении беспокойства необходима консультация педиатра.

Наиболее частые осложнения запора – появление трещин слизистой заднего прохода из-за ее травматизации твердыми каловыми массами. В этом случае родители могут обратить внимание на появление капелек алой крови на поверхности каловых масс в конце процесса дефекации.

Если запор своевременно не лечить, это может приводить к нарушениям переваривания и всасывания компонентов пищи, что скорее всего отразится на общем состоянии и развитии ребенка.

Лечение. Поскольку причины заболевания могут быть самыми разными, важно обратиться к педиатру, чтобы он установил правильный диагноз или назначил для этого дополнительное обследование.

Способы коррекции запоров:

• диетотерапия;
• лечебная физкультура (ЛФК) и массаж;
• использование лекарственных препаратов;
• механическое опорожнение кишечника.

При этом матери следует обратить внимание на следующие рекомендации:

• уделить внимание собственной диете, исключив из рациона продукты, которые могут стимулировать у ребенка газообразование в кишечнике (например, капусту, виноград);

• количество выпиваемой вами жидкости должно составлять 2–2,5 л;

• важно обеспечить ребенку достаточную двигательную активность уже в первые месяцы жизни: регулярно выкладывать его на живот на 5–10 минут, особенно перед кормлением.

В первой половине дня рекомендуются физические упражнения в соответствии с возрастом ребенка. С каждым месяцем диапазон упражнений в гимнастике должен расширяться;

• поглаживание живота по часовой стрелке в течение дня;

• «мамин» массаж, описанный в соответствующей главе, также очень полезен в комплексном лечении функциональных запоров;

• при введении прикорма следует уделить внимание достаточному питьевому режиму (между кормлениями необходимо дополнительное выпаивание кипяченой водичкой в объеме до 100 мл в сутки);

• если малыш находится на искусственном вскармливании, можно перевести его на специализированную смесь. Подбор смеси должен осуществляться педиатром с учетом всех особенностей ребенка.

Если регулярный стул все же не налаживается после применения всех указанных методов, врач может рекомендовать лекарственные препараты, которые содержат лактулозу (например, дюфалак). Эти препараты мягко и щадяще воздействуют на организм ребенка и нормализуют баланс кишечной микрофлоры.

Использование газоотводной трубки (для детей до 6 месяцев и в более позднем возрасте модели различаются) является первым средством для стимулирования акта дефекации. Только в том случае, если трубка не помогает, используйте клизму.

Положение ребенка – лежа на спине. Конец трубки обрабатывается вазелином или растительным маслом и осторожно вводится.

Когда малыш начнет тужиться, а по газоотводной трубке пойдет кал, нужно вытащить трубку, и ребенок испражнится.

Использование клизмы. В домашних условиях как средство скорой помощи еще до осмотра врача родители могут самостоятельно применить очистительную клизму, для которой используют кипяченую воду комнатной температуры. Используйте для этого специальную клизму для грудных детей. Объем вводимой жидкости напрямую зависит от возраста ребенка:

• новорожденным – 25 мл;

• 1–2 месяца – 30–40 мл;

• 2–4 месяца – 60 мл;

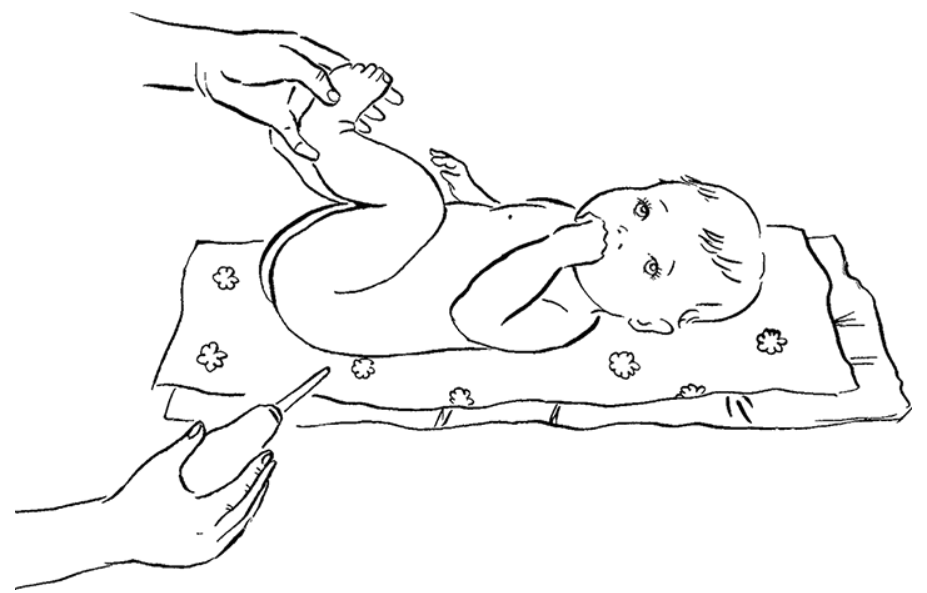
• 6–9 месяцев – 100–200 мл;

• 9–12 месяцев – 120–180 мл.

Правила введения клизмы. Баллон для клизмы должен быть чистым. Если он новый, его обязательно нужно предварительно прокипятить в течение получаса, а затем охладить, а его наконечник смазать вазелином или растительным маслом для более мягкого и комфортного введения в задний проход ребенка.

Для наполнения баллона его сдавливают рукой до полного вытеснения воздуха, после чего наконечник опускают в воду и, разжимая баллон, набирают воду.

Затем вам нужно подготовить ребенка для проведения этой процедуры. И сразу имейте в виду, что вам понадобится помощник, чтобы осуществить ее. Детям первого года жизни удобнее всего ставить клизму в положении на спине с приподнятыми ногами.



1. Положите ребенка на клеенку и пеленку.

2. Ножки подведите к животику так, чтобы угол между ножками и животом составлял 90 градусов.

3. Обработайте анальное отверстие вазелином или растительным маслом.

4. Разведите ягодицы ребенка.

5. Не спеша, осторожно введите наконечник в прямую кишку на 4–5 см.

6. Медленным сжиманием баллона введите воду в кишечник, а затем, не разжимая баллон, извлеките из прямой кишки.

7. После этого, чтобы вода не вылилась слишком быстро, вам необходимо при изъятии клизмы из анального отверстия

ребенка сразу зажать ягодицы и перевернуть его на живот.

Если малыш слишком беспокойный, вы можете взять его к себе на руки, переведя в вертикальное положение, одновременно зажимая ягодицы малыша. Учтите, что у одних детей реакция на введение клизмы может быть немедленной, а у других – только к концу суток, поэтому в последнем случае не пытайтесь вводить дополнительный объем воды!

Раздел 2
Ваш первый год материнства

Вступление

Восстановление женщины после родов – очень важная тема. Вы сможете полноценно восстановиться, прийти в себя физически и психологически только в том случае, если сможете установить баланс и равновесие между всеми сферами своей жизни. Составные успешного восстановления – это поддержание вашего иммунитета, отдых и сон, питание, физические нагрузки, а также максимальное снижение стрессов для нервной системы в вашей жизни.

Важно осознать, что ваше собственное здоровье – это фактически основа благополучия жизни всей семьи. Когда мама болеет, то ее близкие, муж, дети начинают волноваться, беспокоиться, и весь стабильный уклад домашней жизни словно начинает рушиться.

Как сделать так, чтобы чувствовать себя хорошо в роли мамы, оставаться любимой женщиной, привлекательной и ухоженной, как восстанавливать свою фигуру и ухаживать за собой, научиться успевать все делать дома, сохранить свое здоровье и нервы и не забывать о себе – обо всем этом пойдет речь в этой части книги.

Часть 1
Женщина после родов

Физиологическое состояние женщины после родов

Вашему организму предстоит еще одна гормональная перестройка. В ближайшие шесть недель он восстанавливается после всего, что «пережил», а именно беременности и родов. Детородные органы – матка, влагалище – постепенно возвращаются в прежнее состояние. Организму уже не требуется задерживать воду, и он постепенно освобождается от лишней жидкости. Также пропадает необходимость создавать и стратегические жировые запасы. Этим задачам уже поступил сигнал «отбой».

Для того чтобы организм перестроился под новые требования, требуется время.

Следим за собой.

Как бы ни прошли ваши роды, каждой женщине важно знать об их воздействии на организм, чтобы разобраться в своих ощущениях и состоянии послеродового периода.

От поведения женщины в этот период зачастую зависит ее здоровье как минимум на ближайшие несколько лет, а иногда и на всю жизнь.

В первую очередь соблюдайте гигиену тела. Наружные половые органы достаточно обмывать два раза в сутки теплой водой. Орошения, спринцевания применять без назначений врача категорически не рекомендуется.

Также в первые девять дней необходимо два раза в день измерять температуру, чтобы не пропустить какого-либо осложнения. В этом смысле особенно важны первые три дня, во время которых риски заболеть родильной горячкой наиболее высоки.

Послеродовые выделения в первые три дня должны быть кровяными. Затем они постепенно бледнеют и к девятому дню становятся похожими на слизь. Выделения прекращаются в течение месяца-полутора, то есть 4–6 недель. Любые выделения, продолжающиеся дольше этого срока, тем более имеющие красноватый цвет, – это повод для обращения к врачу.

Нормальные физиологические проявления: первые дни после родов

В первую неделю вы можете испытать все нижеуказанные физические и эмоциональные последствия родов, а можете заметить только некоторые из них.

Основные проявления, которые могут появиться у вас в первые сутки после родов:

• кровянистые выделения из влагалища;

• болезненные сокращения матки в течение 1–5 суток;

• дискомфорт, боль или ощущение онемения в промежности (особенно при наложении швов);

• дискомфорт при ходьбе, если вам накладывали швы;

• мышечные боли во всем теле;

• кровоизлияния в области глаз и на лице, которые говорят о том, что женщина во время родов неправильно тужилась;

• трудности с мочеиспусканием (особенно если в области промежности наложены швы);

• затруднения и дискомфорт при акте дефекации, запор, появление или обострение геморроя;

• повышенная потливость, ночная испарина, приливы;

• озноб, голод и жажда в следующие несколько минут после родов;

• сильная усталость, особенно если роды были долгими или тяжелыми;

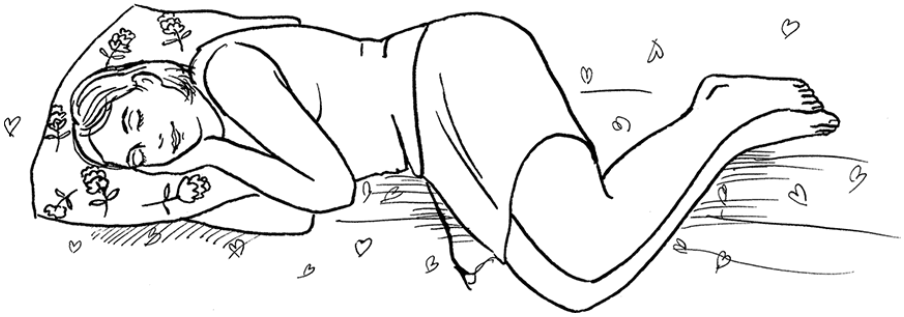
• боль, иногда чувство онемения, пониженная чувствительность в области рубца, если было произведено кесарево сечение;

• болезненное увеличение, нагрубание молочных желез;

• болезненные или растрескавшиеся соски, если вы кормите ребенка грудью.

> **Причиной любого воспалительного процесса всегда является инфицирование организма женщины, возникшее и не пролеченное до родов, или инфицирование во время родов или в раннем послеродовом периоде.**

Обо всех необычных или странных симптомах обязательно сообщайте медсестрам или наблюдающему вас врачу.



Чувство дискомфорта в пределах нормы

Боль в промежности

Какие бы роды у вас ни были (кроме кесарева сечения), после них вы будете ощущать некоторый дискомфорт в области влагалища и внизу живота. Это нормальное ощущение, ведь вы рожали 3–3,5-килограммового ребенка. Мышцы промежности испытывали очень мощное напряжение, и сейчас им требуется время, чтобы вернуться в прежнее состояние.

Даже если вам повезло и во время родов вы избежали разрывов и вам не сделали эпизиотомию (разрез промежности), эта область в любом случае травмируется. Ведь в течение нескольких часов она растягивалась и сдавливалась так сильно, как никогда. Неприятные ощущения должны окончательно пройти уже через несколько дней.

Влагалище родившей женщины, как правило, не возвращается к первоначальному состоянию, становясь более емким. Но зато можно вернуть мышцам влагалища их первоначальный тонус. В этом поможет классическое упражнение Кегеля.

Если вам делали местную анестезию, чтобы наложить швы после разрыва, эпизиотомии или эпидуральной блокады, то сразу после родов боль не чувствуется. Болезненность будет ощущаться, когда закончится действие анальгетиков. При этом ощущение дискомфорта особенно усиливается при чихании, смехе, кашле, дефекации.

Для того чтобы снизить болевые проявления, врачи назначают простую процедуру – **прикладывание к области промежности пузыря со льдом, обернутого тканью**. Этот способ хорошо снимает отек и уменьшает неприятные ощущения.

При значительных разрезах или разрывах проявления болезненности снимают с помощью **специальных спреев**. На заживление раны в среднем требуется от 7 до 10 дней. Помните, что о своих ощущениях всегда необходимо сообщать доктору и не заниматься самолечением.

В роддоме врач регулярно осматривает ваши швы и проверяет, все ли в порядке, нет ли воспаления или других признаков инфекции. Но при соблюдении правил ухода появление инфекции маловероятно.

Правила гигиены очень просты. Один раз в день принимайте **обычный гигиенический душ**. В первую неделю после родов после каждого посещения туалета омывайте промежность теплой водой, можно без мыла, а затем – достаточно двух раз в сутки, утром и вечером, или по необходимости.

> **Если вам наложили швы, обмывать наружные половые органы нужно водой, обрабатывая при необходимости эту область любым дезинфицирующим раствором (йод, зеленка), и не использовать грелок!**

В этот период, пока заживают швы в области промежности, женщине не рекомендуется сидеть. Можно лежать в любой позе, ходить и стоять. Единственный предмет, на котором разрешается сидеть, это унитаз. На любые другие предметы, в том числе на жесткий стул, можно присаживаться на пятые сутки, но только на область той ягодицы, где шов отсутствует. На 10-й день врачи разрешают присаживаться на бедро со стороны разрыва. И, наконец, через две недели можно садиться как обычно.

> **Чтобы обеспечить комфорт во время ночного сна в первые десять дней после родов, когда выделения особенно обильны, используйте специальные послеродовые прокладки и одноразовые трусы из сетчатого материала.**

Еще одно нормальное последствие родов – это **лохии**, выделения остатков крови, слизи и тканей из матки. Их главный компонент в первые дни после родов – кровь из матки, поэтому выделения бывают интенсивно красными и довольно обильными. Когда вы встаете или делаете другие движения, выделения обычно усиливаются. Общее количество лохий обычно составляет около 300 мл. Их специфический сладковатый запах – нормальное явление, поэтому не пугайтесь: это не говорит о воспалении.

В разных частях тела женщину может беспокоить **мышечная боль**. В какой области тела она будет ощущаться больше, зависит от того, какие мышцы сильнее всего «трудились» и напрягались во время родов. Боль может сосредоточиться в области грудной клетки, плеч, спины, ног. Болезненность обычно проходит в течение нескольких дней, а уменьшить ощущение дискомфорта вы можете с помощью тепла. Для этого врач назначит использование обычной грелки. Также он может при необходимости прописать болеутоляющее.

Вы можете посмотреть на себя в зеркало и увидеть не самое радостное отражение: **покрасневшие глазные яблоки**, а на лице – многочисленные коричневые точки, похожие на родинки. Это тоже нормально и, к счастью, не навсегда. Из-за сильных потуг во время самого сложного, второго этапа родов нередко происходят **разрывы сосудов в области глаз и вокруг них**. В результате глаза краснеют, а вокруг них появляются синячки. Чтобы поскорее избавиться от красноты и синячков, накладывайте холодные компрессы по 10 минут несколько раз в день. Они оказывают успокаивающее воздействие и ускоряют выздоровление.

Не так редко женщины испытывают **головокружения**. Чаще всего они возникают у мам с низким давлением и у тех, кто во время родов потерял много жидкости и теперь ощущает сильную слабость. В этом случае очень важно делать все аккуратно, спокойно и избегать любых резких движений.

> Многие женщины с удовольствием лежат на животе, ведь во время беременности это было невозможно. После естественных родов это положение не только приятно, но и полезно. Достаточно полежать 2–3 раза в день на животе по 10–15 минут, как матка начинает усиленно сокращаться, а выделения ускоряются.

Схваткообразные боли в области живота, которые усиливаются во время кормления грудью, тоже являются нормой. Этот рефлекс вызывается гормоном окситоцином. С одной стороны, он отвечает за установление лактации, с другой – способствует сокращению матки и ее восстановлению до дородовых размеров. В основном их испытывают женщины, родившие двойню или рожавшие не в первый раз. Это связано с тем, что в подобных случаях мышцы матки растягиваются гораздо сильней, а значит, и сокращаются они интенсивней и более ощутимо, особенно во время кормления ребенка грудью.

Обычно эти болезненные сокращения проходят в первые несколько дней после родов. Но если они слишком сильные,

не проходят или не ослабевают по окончании недели, об этом нужно сообщить врачу.

Когда боль становится довольно сильной, необходимо принять обезболивающее.

Сразу после родов матка весит около 1000 г, ее дно обычно определяется на уровне пупка. Постепенно происходит инволюция матки – она уменьшается в массе и объеме. В первую неделю ее масса уменьшается вдвое.

Матка восстанавливается к концу 6–8-й недели и имеет массу 75–50 г. В период кормления грудью она становится даже меньше, чем была до беременности.

В области груди может ощущаться распирающая боль, словно она «каменеет». Это тоже нормально, ведь первые дни после родов – период начала лактации.

Молочные железы становятся очень чувствительными, из них выделяется молозиво – густая желтоватая жидкость. Собственно молоко появляется на 2–3-й день после родов.

«Всем цедить! И сразу!» Вот такого принципа придерживается медперсонал в роддоме при общении с мамами. При избытке молока и значительном нагрубании молочных желез сцеживание просто необходимо, чтобы избежать лактостаза, то есть застоя молока.

Для профилактики трещин сосков и тем более при их появлении необходимо освоить правильную технику кормления и соблюдать гигиену молочных желез.

Вам важно задавать медперсоналу как можно больше вопросов, в частности о том, что и как правильно делать, чтобы не возникло лактостаза, например как делать массаж и поглаживание молочных желез, как вытягивать соски, если они втянуты. Попросите, чтобы вам показали правильное расположение пальцев рук на груди при кормлении.

Поддерживайте питьевой режим. Если грудь нагрубает очень сильно, врач может рекомендовать меньше пить жидкости. Но сохранение достаточного питьевого режима в любом случае очень важно. Резкое ограничение объема жидкости не рекомендуется. Главный

показатель недостатка воды в организме – сухость во рту.

В целом для ухода за молочными железами и одновременно профилактики лактостаза и появления трещин используйте в комплексе самые разные процедуры, а именно:

• массируйте область груди;

• применяйте для сосков специальные профилактические мази типа «Бепантен», в том числе гомеопатические;

• закаливайте грудь, делайте обтирание влажным полотенцем, обливание прохладной водой, регулярно держите грудь после кормления открытой (воздушные ванны);

• смазывайте соски грудным молоком на время воздушных ванн;

• во время прибывания молока, а затем после каждого кормления сцеживайте обе груди. Больше всего для этой процедуры мамам нравятся обычные механические помповые молокоотсосы.

Правильное расположение рук при сцеживании

Мама может спокойно ожидать прихода молока в течение 9 дней после родов, выполняя рекомендации врачей. Но если после 9 суток молоко не приходит, стоит забеспокоиться!

Трудности с мочеиспусканием. Обычно во время родов, после того как рождается ребенок, врачи выводят мочу из организма матери с помощью катетера, чтобы облегчить третью стадию, ускорив отделение плаценты. Но некоторым эта процедура не помогает (или ее не провели), и тогда в течение первых суток после родов возникают трудности с мочеиспусканием. Проявляются они по-разному. Одни женщины испытывают **боль** и **жжение при мочеиспускании** – об этом обязательно нужно сообщить врачу, потому что эти признаки говорят о воспалении мочеиспускательного канала. **После родов, вне зависимости от желания, нужно мочиться не реже чем один раз в 4 часа.**

Несмотря на все трудности, необходимо, чтобы мочевой пузырь был опорожнен в первые 6–8 часов. Обычно функция мочевого пузыря нормализуется через 3–7 дней.

Проблемы со стулом могут быть вызваны несколькими факторами, и они тоже обоснованны. Во-первых, сразу после родов кишечник работает не так эффективно. Во-вторых, прямая кишка, как и мочевой пузырь, испытала давление во время продвижения ребенка по родовым путям, и ей также требуется время, чтобы «прийти в форму».

Прежде чем испытать естественный позыв, следует сначала поесть. Ведь прямая кишка сейчас относительно пуста. А если перед родами женщине сделали очистительную клизму, то в первые 2–3 суток стула обычно не бывает.

Кроме физиологических причин трудностей с дефекацией, могут быть и психологические. Таким препятствием для послеродовой дефекации является страх, что разойдутся швы. Но страхи эти необоснованны.

Чтобы наладить работу кишечника, включите в ежедневный рацион пищу с большим содержанием клетчатки: хлеб с отрубями, сухофрукты и орехи, чернослив, свежие фрукты и овощи, которые не запрещены кормящим мамам.

Следует поддерживать правильный питьевой режим, который тоже позволит наладить работу кишечника. По возможности старайтесь больше двигаться, насколько позволяет ваше физическое состояние. Эти простые меры улучшат ситуацию и смягчат стул.

В большинстве случаев возникновение геморроя у женщины тесно связано именно с родами, в особенности если она рожала в традиционной позе лежа на спине. Важно самой задать все

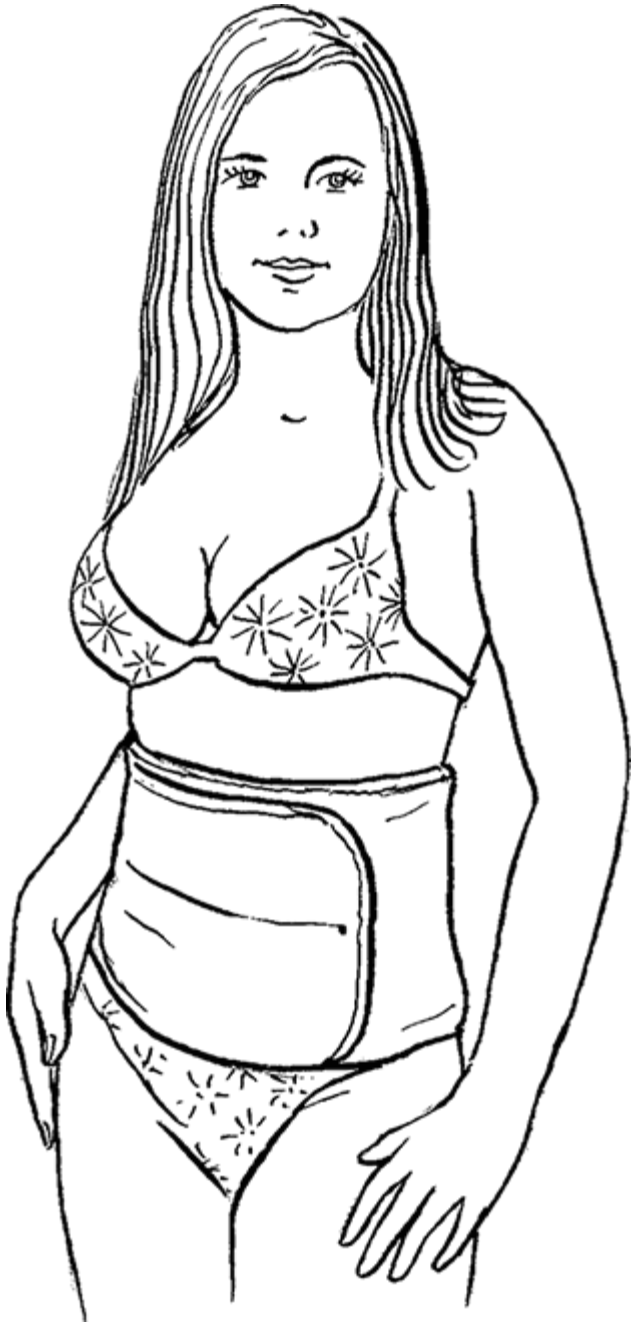
вопросы врачу относительно мер безопасности в послеродовом периоде. В частности, категорически нельзя чрезмерно и длительно тужиться во время акта дефекации, так как это провоцирует появление геморроя. Если возникает запор, то есть стул задерживается более чем на трое суток, лучше сделать клизму или попросить у медсестры глицериновую свечку.

Область живота. После родов женщины испытывают чувство радости не только от того, что родился долгожданный ребенок, но и потому, что живот стал гораздо меньше.

Но в зависимости от вашего возраста и мышечного тонуса, а также размеров ребенка вполне нормально, если на протяжении нескольких дней или недель у вас еще сохранится «животик».

Чтобы ускорить процесс возвращения фигуры и более щадящего восстановления вашего организма, в первые две недели вы можете использовать **специальный послеродовый бандаж**. У женщин, которые рожали с помощью операции кесарева сечения, бандаж снижает нагрузку на область послеоперационного шва.

Это средство особенно эффективно, если повседневная жизнь предполагает физическую нагрузку, например вам необходимо носить ребенка, выходить с ним на прогулку с коляской.



Но по истечении двух недель используйте бандаж только во время физических нагрузок. Также для восстановления тонуса мышц живота эффективны дыхательные упражнения.

Гимнастика для живота

Пока организм восстанавливается после родов, традиционную гимнастику замените дыхательными упражнениями. Упражнение очень простое, но эффективное: на вдохе нужно живот надуть, а на выдохе – сдуть. Повторяйте его 10–20 раз по 4–5 раз в сутки.

Если была операция кесарева сечения

В этом случае в первые сутки после операции разрешается пить только воду с лимонным соком, минеральную воду без газа, клюквенный морс без сахара. На вторые сутки маму переводят в послеродовое отделение, где она может начать более активный образ жизни: вставать, ходить, кормить малыша. В течение 7 дней до снятия швов медсестра каждый день обрабатывает послеоперационный шов антисептическими растворами, обычно йодом, зеленкой или крепким раствором марганцовки, а также меняет повязку.

Рубец на коже формируется примерно на 7-е сутки после операции. И через неделю можно принимать душ. Но тереть шов мочалкой нельзя, даже если вам этого очень хочется. Просто аккуратно помойте область шва намыленной рукой, после чего промокните его полотенцем. Только через две недели после родов вы можете использовать мочалку или губку с мылом. Если осложнений нет и мама чувствует себя хорошо, ее выписывают из родильного дома.

В области рубца часто сохраняются болезненность и нарушение чувствительности до нескольких недель, женщине бывает трудно наклоняться. Лучше присаживаться, сгибая ноги. А при кормлении малыша используйте позу лежа.

Врачебный осмотр в роддоме

Врачебные осмотры в разных роддомах могут различаться. Но, так или иначе, сразу после родов у вас проверят:

- плаценту и плодные оболочки на предмет их целостности;
- местоположение дна матки и ее тонус (верхней ее части);
- пульс и кровяное давление. Сначала ваш пульс будет учащенным, а давление – повышенным из-за возбуждения и физических усилий. В течение часа после родов эти показатели должны вернуться в норму;

• уровень тревожности, возбуждения и беспокойства.

Затем в первые часы после родов и в течение пребывания в родильном доме у вас будут периодически проверять:

• **пульс, кровяное давление и дыхание;**

• **температуру тела.** В первые сутки она может быть чуть повышенной;

• **местоположение и тонус дна матки.** В течение первых двух суток обычно матка отклонена вправо и находится выше уровня пупка – это нормальное положение. Если матка вялая и не способна самостоятельно изгнать сгустки и кровь, для стимуляции этого процесса ее могут массировать и назначать специальные лекарственные средства. При необходимости, чтобы удостовериться в том, что процесс идет нормально, женщине могут назначить обследование с помощью УЗИ;

• **мочевой пузырь.** Врач обследует этот орган, чтобы убедиться, не растянулся ли он;

• **промежность.** Врач проверит область промежности и состояние швов, если они были наложены;

• **количество лохий, их цвет и скорость выделений.** Если лохии слишком обильные, врачу нужно убедиться, что у вас нет кровотечений в области шейки матки, влагалища и промежности, а также в том, что в области родовых путей не осталось незамеченных неушитых разрывов;

• **молочные железы.** Их осматривают ежедневно, чтобы определить, начало ли у вас прибывать молоко и в каком состоянии находятся соски, а также узнают, нет ли у вас болей или дискомфорта во время кормления ребенка грудью. Медперсонал все это время будет обучать вас правильной технике кормления грудью, а при необходимости научит правильно сцеживаться.

Также врач спросит вас:

• помочились ли вы, а затем – мочитесь ли регулярно и не испытываете ли при этом дискомфорта или жжения;

• был ли у вас стул, восстановилась ли регулярная дефекация;

• если вы получаете лекарства, нет ли побочных эффектов от их применения.

Также вас обязательно посетит **врач-неонатолог**, который подробно расскажет о вашем ребенке, состоянии его здоровья, индивидуальных особенностях его первых дней жизни, даст рекомендации по грудному вскармливанию малыша и гигиеническому уходу за ним.

Вопросы, которые важно задать врачу перед выпиской

Чтобы восстановление вашего организма шло полноценно, не забудьте перед выпиской из роддома получить от доктора необходимую информацию по следующим вопросам:

- как обрабатывать промежность;
- какие правила поведения в быту необходимо соблюдать в первое время;
- если у вас было кесарево сечение, узнайте, как нужно обрабатывать шов;
- когда можно начинать простую физзарядку;
- какая физическая нагрузка допустима в этот период;
- как наладить грудное вскармливание и ухаживать за сосками;
- как ухаживать за ребенком;
- когда можно начинать половую жизнь с учетом особенностей ваших родов.

При необходимости вам выпишут лекарства для улучшения процесса дефекации, болеутоляющие средства и антиинфекционные препараты. В случае невозможности грудного вскармливания врач выпишет средства для прекращения лактации.

Правила поведения в восстановительный период

В этот период **вагинальные выделения** продолжаются. В течение 1–2 недель они постепенно становятся водянисто-розовыми, затем коричневыми и, наконец, желтовато-белыми. Нужно обязательно пользоваться только гигиеническими прокладками, а не тампонами.

Выделения могут прекратиться через две недели, а могут продолжаться до 6–8-й, и в них иногда появляется небольшая примесь крови. Важно знать, что выделения не должны усиливаться и приобретать яркую кровяную окраску.

Швы необходимо содержать сухими и чистыми. Скорее всего, их придется обрабатывать и после выписки из роддома. Не бойтесь принимать гигиенический душ, ванны запрещается принимать в течение 6–8 недель после родов.

Также вы можете обходиться локальным уходом: наружные половые органы и промежность обмывать теплой водой с детским мылом не менее двух раз в сутки, можно использовать отвар календулы, ромашки, эвкалипта.

Также в первые недели после родов могут быть такие

возможные отрицательные проявления:

• дискомфорт и набухание молочных желез между вторым и пятым днями после родов (иногда позже) до 9 суток;

• болезненность сосков, появление трещин;

• отсутствие или избыток молока в молочных железах;

• задержка стула или запоры;

• выделения из влагалища (лохии);

• возбуждение, состояние эйфории или, наоборот, приступ депрессии, ощущение своей беспомощности и страха при мысли о своей роли матери, кормлении грудью и пр.

В первые три месяца после родов обращайтесь с собой очень бережно. Всегда вставайте с кровати аккуратно, предварительно повернувшись на бок, и только потом садитесь. Такая манера вставать уменьшит давление на мышцы промежности.

Если на область промежности были наложены швы, кормите ребенка в удобном положении. Обычно это позы лежа на боку или полусидя.

Подъем любых тяжестей следует ограничить. Чаще пользуйтесь помощью близких. Важно, чтобы они помогали вам перекладывать ребенка в коляску и выносить ее на прогулку, а также максимально освободили на первое время от домашних обязанностей.

Врачи не рекомендуют возобновлять половую жизнь после родов от 3 до 6 недель. В этот период важно соблюсти во взаимоотношениях с супругом золотую середину: не отдалиться от мужа, но и не проявлять чрезмерной нежности, провоцируя его на близость, зная, что вы не можете себе сейчас этого позволить. Нужно бережно отнестись к супругу. Ведь в отличие от вас он не рожал и находится в прекрасной физической форме, а свое чувство нежности и любви к вам способен проявить, скорее всего, вполне типичным для здорового мужчины способом – сексом. Отсюда правило: не искушай, но и не обделяй вниманием.

Ваше психологическое состояние

Во время и после родов женский организм претерпевает очередную гормональную перестройку. И то, что это время является периодом психической нестабильности, вполне

естественно.

> **В этот период важно не оставаться одной. Пусть рядом будет ваша мама, подруга, муж. Возможность обсудить с близким человеком свои сомнения, тревоги и даже эмоции, которые вызывают страх, успокоит вас, придаст уверенности.**

Самое обычное ощущение женщины, только что ставшей мамой, – приподнятость настроения и легкая эйфория. Но потом некоторые испытывают грусть, уныние, уходят в себя, впадают в апатию. Эти обычные для послеродового периода острые эмоции вскоре исчезнут в заботах о малыше.

Серьезным поводом для срочного обращения к врачу является тяжелая и затяжная депрессия, которая не проходит несколько недель, начинает отражаться на жизни всей семьи. Особенно это состояние опасно, если женщина испытывает агрессивные эмоции по отношению к ребенку.

В каких случаях обращаться к врачу

> *Как правило, гинеколог назначает первый плановый визит в женскую консультацию через 6–8 недель после родов, то есть когда основные восстановительные процессы вашего организма будут завершены.*

Вы можете испытать все описанные физические и эмоциональные состояния, которые были вызваны родами, или только часть из них. Но в любом случае нужно внимательно следить за собой, потому что опасность послеродовых осложнений еще остается. Их признаком может послужить один или несколько из приведенных ниже симптомов.

Обильное кровотечение, при котором кровь пропитывает больше одной прокладки за час и которое продолжается несколько часов. Если вы не можете сразу обратиться к врачу, вызывайте «Скорую помощь». По дороге или в ожидании приезда медиков следует принять горизонтальное положение, а на низ живота положить пузырь со льдом или крепко завязанный полиэтиленовый пакет с кубиками льда. Рядом положите чистые полотенца, чтобы вытирать стекающую воду.

Выделение ярко-красной крови в любой день после выписки из роддома также является поводом для срочного обращения к врачу. Но не тревожьтесь из-за небольшого количества кровянистых выделений.

Лохии с гнилостным запахом, и/или с большими кровянистыми сгустками, или слишком яркие. В норме эти выделения имеют тот же запах, что и обычные выделения во время месячных. Присутствие небольших сгустков – нормальное явление только в первые дни после родов.

Отсутствие лохий в первые две недели после родов. Это означает плохое сокращение матки, в результате чего происходит застой лохий, что провоцирует возникновение воспалительных процессов.

Возобновление кровяных выделений после периода их прекращения. Это говорит о том, что в матке есть остатки плодных оболочек или долек плаценты либо начался воспалительный процесс.

Таким образом, если после первой недели у вас наблюдаются более обильные кровянистые выделения, или выделения с неприятным запахом, или повышение температуры, эти признаки могут говорить о том, что в полости матки остался кусочек плаценты или плодных оболочек. В таких случаях требуется госпитализация.

> **Если коричневатые или желтоватые лохии выделяются дольше 6 недель, особенно если они сопровождаются повышением температуры или болью, повышенной чувствительностью в области живота – все это повод для обращения к врачу.**

Также поводом для обращения к врачу являются **патологические изменения в области молочных желез**, а именно:

• покраснение груди, если она стала горячей или отекла, а также на фоне этого поднялась температура, что говорит об инфекции;

• острая боль в груди может указывать на наличие тромба. Срочно вызывайте «Скорую помощь» или попросите, чтобы вас отвезли к врачу;

• значительное уплотнение всей молочной железы или отдельного участка после того, как ее первое наполнение молоком произошло, может указывать на закупорку молочного протока.

Другие признаки, которые служат поводом для обращения к врачу:

• боль или дискомфорт внизу живота или в области таза через несколько дней после родов;

• опухоль и/или покраснение, выделения в области шва после кесарева сечения даже без повышения температуры тела;

• температура выше 37,8 градуса, которая появилась через несколько дней после родов и держится более суток;

• о наличии тромба в ножной вене могут говорить такие признаки: боль, обостренная чувствительность и повышение температуры отдельного участка в области икры или бедра, с покраснением или без него, боль при движении ступни. В этом случае нужно принять горизонтальное положение с приподнятыми ногами и немедленно вызвать врача;

• боль или жжение во время мочеиспускания, частые позывы, которые не дают результата, малое количество и/или темный цвет мочи. Вызывайте врача и в его ожидании пейте больше жидкости.

Как измерять температуру?

В первые дни прихода молока бывает локальное повышение температуры в пределах нормы в области груди. В этом случае общую температуру тела рекомендуют измерять, проложив между грудью и градусником сложенную в несколько раз пеленку. Градусник должен соприкасаться только с подмышечной впадиной, но не с самой грудью.

Запомните правила гигиены в течение 6 недель после родов:

• каждые 2–3 часа опорожнять мочевой пузырь по первому позыву;

• по возможности обмывать область промежности после каждого акта мочеиспускания и дефекации;

• каждые 2–3 часа менять гигиеническую прокладку, при этом она не должна слишком плотно прилегать к промежности, чтобы не затруднять отток содержимого из матки и не создавать «парникового эффекта» для половых органов.

Восстановление менструального цикла

Раньше считалось, что отсутствие менструации в течение периода кормления ребенка материнским молоком – это норма, а так называемая лактационная аменорея является надежным

показателем того, что предохраняться при сексуальных контактах нет необходимости. Но из-за таких факторов, как прием гормональных препаратов, медикаментозная стимуляция родов, раннее введение прикорма и отлучение малыша от груди, единая формула восстановления цикла не действует. У каждой мамы индивидуальные сроки, которые зависят от особенностей организма.

Для восстановления основных систем организма женщины обычно требуется 6–8 недель. Но для гормональной системы этот срок увеличивается, когда женщина кормит ребенка грудью.

Эндокринная система «отслеживает» процесс кормления ребенка материнским молоком с точки зрения его интенсивности и длительности. Чем дольше и чаще женщина кормит ребенка грудным молоком, тем позже восстанавливается цикл, и наоборот.

Если малыш полностью находится на грудном вскармливании и получает молоко по требованию, в любое время суток, то первая менструация обычно наступает к концу первого года жизни ребенка.

Когда вводится прикорм и ребенок перестает питаться только грудным молоком, этого может быть достаточно, чтобы восстановление цикла началось до прекращения лактации.

При смешанном вскармливании ребенка с самого рождения менструальный цикл обычно восстанавливается к 3–4-му месяцу после родов. Эти же сроки возобновления менструации относятся и к тому случаю, если женщина по каким-то причинам не кормит ребенка грудью вообще.

Разумеется, надо учитывать, что эти данные являются средними.

Репродуктивная система – это основа здоровья женщины. Любые перебои в ней требуют консультации с гинекологом. Не игнорируйте и не откладывайте «на потом» решение этих вопросов.

Регулярная периодичность может восстанавливаться в течение первых 2–6 менструаций.

Когда начать предохраняться

Обсудить вопросы контрацепции необходимо еще до возобновления половой жизни, при первом визите к врачу. Они не рекомендуют начинать половую жизнь ранее 6 недель.

Предохраняться от нежелательной беременности нужно сразу, не дожидаясь появления менструаций как внешних признаков восстановления цикла. Ведь если овуляция происходит раньше, чем наступят первые месячные, женщина их «не увидит» по причине новой беременности.

Если женщина по каким-то причинам отказалась от грудного вскармливания, способность к овуляции может восстановиться через 28 дней. Но, как правило, это происходит через 45 дней после родов. Это означает, что при отказе от грудного вскармливания женщине следует позаботиться о контрацепции сразу, в течение первого месяца решить этот вопрос.

Женщины, которые кормят ребенка грудью постоянно, часто и по требованию, могут пользоваться методом лактационной аменореи до 6-месячного возраста ребенка. Но даже в этом случае не нужно забывать, что овуляция наступает раньше менструации. И отсутствие месячных не является признаком того, что этот метод действует и является гарантированным способом контрацепции.

Если вы кормите ребенка нечасто, например, исключив ночные или дневные кормления, использование контрацептивов нужно начать одновременно с возобновлением половой жизни.

Каждой паре нужно подбирать средства контрацепции индивидуально. Помните о том, что кормящим мамам не подходят гормональные таблетки, поскольку вещества, входящие в их состав, будут всасываться в кровь, а затем через молоко попадать к ребенку. Этот факт нужно учитывать, даже если вы захотите воспользоваться экстренной контрацепцией вроде препарата постинор. Во время кормления грудью такие мощные по воздействию средства применять не следует из соображений гормональной безопасности малыша.

Иммунитет женщины после родов

О беременности как уникальном состоянии говорит один факт, связанный с иммунитетом. Многие женщины замечают, что в это время они словно получают защиту от многих болезней, простуды обходят стороной, а организм – обновляется. После родов у одних мам этот период обновления организма продолжается и они чувствуют себя хорошо. Зато у других начинается целый ряд проблем: волосы выпадают или становятся более редкими, ногти ломаются, иногда выпадают зубы,

а насморк, кашель и простуда цепляются одно за другим.

Причиной столь некомфортных изменений является то, что с момента беременности начинает действовать уникальный природный механизм – **иммунологическая толерантность**, то есть терпимость. Его задача сводится к тому, чтобы за счет умеренного снижения иммунитета сохранить и выносить плод.

После родов пониженный иммунитет сохраняется. И таким он остается до тех пор, пока женщина кормит ребенка грудью, поскольку гормон пролактин, который запускает механизм лактации, играет роль в том, чтобы поддерживать иммунитет в пониженном состоянии.

Средства укрепления иммунитета: что вы можете сделать самостоятельно

Иммунитет у вас – один, а вашим близким нужна хорошо себя чувствующая, здоровая мама. Приложите усилия, чтобы выполнять нижеследующие рекомендации.

Соблюдение режима, физических нагрузок и отдыха

По возможности соблюдайте щадящий режим дня. Ребенок в первое время будет отнимать все силы. Не стесняйтесь напоминать близким, что забота о вас и о ребенке – это залог благополучной жизни семьи.

Соблюдение режима питания

Если вы будете плохо питаться или, что еще хуже, вам придет идея, что нужно сбрасывать лишний вес, эти порывы могут закончиться не слишком благополучно. И без того ослабленный иммунитет легко подорвать неправильным режимом питания.

Состояние нервной системы

Если женщина не может привыкнуть к новой роли, постоянно испытывает чувство тревоги, ресурсы нервной системы постепенно истощаются, а вслед за этим происходит еще большее ослабление иммунитета. В итоге адаптация организма к новым условиям нарушается: обостряются старые заболевания, появляются новые.

Профилактика заболеваний

Если у женщины есть склонность к простудным заболеваниям, при сниженном иммунитете риск заболеть ими после родов значительно повышается. Заранее проконсультируйтесь у врача, какие специальные иммуномодулирующие препараты можно принимать во время кормления грудью.

Проявляйте заботу о себе в бытовых вопросах

Не забывайте о простых вещах: используйте чистое хлопчатобумажное белье, носите обувь с удобным каблуком, всегда закрывайте поясницу, не важно, дома вы или на улице, одевайтесь в соответствии с погодой так, чтобы было комфортно, а также избегайте большого скопления людей.

Позаботьтесь о контрацепции после родов

Но не стоит ставить себя перед выбором между вынужденным абортом (с последующим травмированием своей психики и репродуктивного здоровья) и рождением еще одного ребенка в слишком короткий промежуток. Это очень часто влечет за собой как следствие еще большее снижение иммунитета.

Каждому из этих вопросов посвящена отдельная глава в книге.

Закаливание организма

Для женщины после родов это одно из доступных и эффективных средств улучшить свое самочувствие.

Основными видами закаливания организма являются:

• водолечение, к которым относятся обтирание, обливание, контрастный душ, русская баня, сауна и пр. (рекомендуется в том числе и для грудных желез);

• аэротерапия, а именно воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе. Отдельно устраивайте воздушные ванны для молочных желез, в первую очередь для сосков, оставляя их открытыми после кормления;

• гелиотерапия, или солнцелечение: солнечные ванны, умеренное загорание;

• хождение босиком по траве, песку, камням, земле, воде,

дереву, но не по холодному полу.

Все эти методы являются очень простыми, доступными каждой женщине и, самое главное, эффективными с точки зрения профилактики.

> *Если ваши роды прошли в весенне-летний период, повышение иммунитета происходит естественно. В это время мы чаще проводим время на свежем воздухе и необходимый организму витамин D получаем с солнечными лучами. Если вы стали мамой в холодное время года, то и здесь существуют «легкие» способы повышать иммунитет – это длительные подвижные прогулки на свежем воздухе.*

Правила закаливания

Все процедуры нужно начинать с самых щадящих и по мере привыкания переходить к более интенсивным.

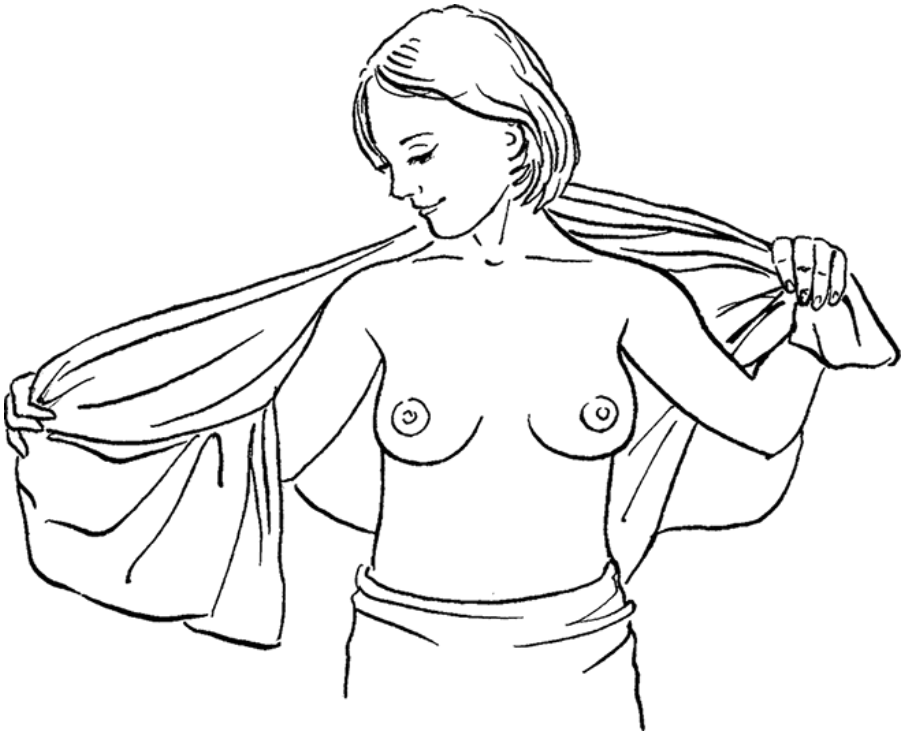
Если же вы новичок в этом деле, в течение первого года после родов врачи рекомендуют ограничиваться воздушными и солнечными ваннами, обтиранием, а также купанием.

Если возникает длительный перерыв в закаливающих процедурах, возобновляйте их с исходных температур воздуха и воды.

Выбирайте ту закаливающую процедуру, которая вам больше всего приятна.

Учитывайте при выборе процедур особенности своего организма. Женщинам тревожным, с повышенной нервной возбудимостью необходимы успокаивающие процедуры. Это могут быть воздушные ванны, а из водных – обтирание. И наоборот, при апатии, вялости, пониженном настроении полезны обливания и контрастный душ.

Ограничениями для контрастных процедур являются хронические заболевания почек, анемия, проблемы с сердцем, острая стадия любых заболеваний, менструация.



Готовясь к закаливанию, предварительно проконсультируйтесь с врачом, который порекомендует вам оптимальный способ, исходя из состояния вашего здоровья.

Любую контрастную водную процедуру делают быстро и обычно утром. Рядом с вами должна находиться одежда, которую можно сразу надеть, – лучше всего махровый халат. Контрастные процедуры не рекомендуются перед сном, чтобы не нарушить ритм сна и не вызвать бессонницу. Либо все вечерние обливания или душ завершайте горячей водой, чтобы нервная система пришла в состояние покоя и расслабленности.

Обливания нужно начинать с определенной температуры воды, постепенно снижая ее до 15–12 градусов. Если вы не можете начать с обливания всего тела, начните со спины или ног. Сначала для контрастного душа лучше начинать не с горячей и холодной воды, а с теплой и прохладной. Кормящим мамам не нужно бояться застудить грудь. Этого не произойдет, так как процедура действует тонизирующе на весь организм.

Баню можно посещать практически сразу, когда прошли все выделения после родов, точно так же как и принимать ванну. Главное – обращать внимание на общее самочувствие и артериальное давление.

Сон как часть иммунной системы

Послеродовой период относится как раз к тому времени, когда сон женщины сильно страдает. Основная причина нарушения сна, как считают многие, это ночные кормления ребенка. Это так, но к этой проблеме присоединяется еще масса поводов: женщине не дают расслабиться ее новые обязанности и страхи, которые появляются вместе с материнством.

Пока у вас маленький ребенок, лучше синхронизировать ваши процессы сна, чтобы максимально сохранять свою энергию.

Кроме того, существуют гормональные перепады. Недосып отражается на состоянии мамы и становится главной причиной перепадов ее настроения, раздражительности, ухудшения памяти и внимательности, а эти симптомы не улучшат жизнь женщины. Именно поэтому нужно пытаться свести к минимуму недосып и усталость.

Как наш организм страдает от недостатка сна

Из-за хронического недостатка сна организм становится более подвержен различным заболеваниям, особенно простудным. Ведь всем известно: сон – лучшее лекарство, этот процесс – один из самоизлечивающих механизмов организма. Кроме того, известна прямая связь между хронической усталостью из-за недосыпания и проблемой лишнего веса.

Некоторые женщины лучше спят вместе с ребенком, для других детская кроватка рядом становится причиной недосыпания. Единого решения не существует, поэтому каждой маме нужно принимать личное решение. Выбирайте то, что подходит именно вам.

Беспокойство как помеха для сна

Помимо укрепления и увеличения времени сна, важно сократить количество ситуаций, провоцирующих ваше беспокойство и волнение.

Один из простых способов сократить число переживаний – **завести дневник**, чтобы описывать в нем волнующие ситуации.

Перенесение переживаний на бумагу часто реально помогает решить проблему с тревогой, в том числе и со сном. Благодаря дневнику многое встает на места, а проблемы оказываются не такими ужасными и неразрешимыми, как казалось поначалу.

Если вы не в состоянии найти решение проблемы, подумайте, с кем можно ее обсудить. Это важно, иначе все, о чем вы молчите, будет донимать вас в мыслях очень долго, отнимая силы и нервы.

Как высыпаться маме: общие правила

• Отдыхайте, когда ребенок спит.

• Отключайте телефон, чтобы никто не разбудил вас, пока не проснется малыш.

• Если ваш малыш находится на искусственном вскармливании, по ночам дежурьте с мужем по очереди.

• Примите горячую ванну, благодаря ей вы расслабитесь.

• Перед сном не думайте ни о чем, что может взволновать. Откладывайте решение любых вопросов на следующий день.

• Каждый день вставайте в одно и то же время. Если не выспались ночью, пытайтесь отдыхать днем, причем также в одно и то же время.

• Учтите все детали и избавьтесь от тех, что являются раздражающими.

Часть 2
Особенности питания кормящей матери

Питание кормящей мамы – отдельная тема. Главная особенность заключается в том, что в первые месяцы ее рацион имеет весьма строгие ограничения. Связано это в первую очередь с тем, что все питательные вещества, которые съедает мама, поступают в организм ребенка вместе с молоком. Поэтому вопрос о качестве продуктов, их питательности, степени их аллергенности становится более чем актуальным. Если ребенок здоров и не склонен к аллергии, строгая диета не нужна. Но в течение всего периода кормления грудью женщина должна придерживаться правильного рациона, исключающего все не полезные для малыша продукты.

В этот период сохраняются те же показатели и рекомендации по калорийности пищи в сутки, что и во время беременности. Питаться нужно по-прежнему не за двоих, а для двоих. Снизить возможность появления аллергии у ребенка можно только в том случае, если женщина будет внимательно следить за состоянием своего здоровья. И, конечно же, беречь себя и новорожденного от «опасной» пищи.

Когда женщина осознает, что ограничения в питании временная мера, она легче переносит этот период. Чем старше становится малыш, тем шире становится и рацион кормящей мамы.

Чем дольше маме удастся продержаться на простой, но полноценной диете, тем больше вероятность того, что ребенок будет меньше страдать от аллергии, плакать от колик в животе, запоров.

Как только в рацион ребенка вводится прикорм в виде пюре, соков или каш, количество маминого молока снижается. Постепенно уменьшается и потребность в дополнительных количествах энергии и пищи.

Если у ребенка до трех месяцев жизни не проявились аллергические реакции, мама может разнообразить свое меню другими продуктами. Мамы детей-аллергиков обычно соблюдают достаточно строгую диету весь период кормления

грудью.

Принципы питания кормящей матери

Первый принцип – разнообразие

Суточный рацион кормящей грудью женщины должен содержать 100–130 мг белка, около 100 мг жира, 400–500 мг углеводов, необходимое количество минеральных солей, особенно кальция, фосфора, а также витамины.

Оптимальное потребление жидкости кормящей женщиной составляет около 2 л в сутки (и может быть больше!). При этом помните, что избыточное потребление молока или молочных продуктов иногда может вызвать у ребенка повышенную чувствительность к белку коровьего молока!

Таблица 9

Нормы физиологической потребности в основных пищевых веществах и энергии для кормящих матерей

Энергия и пищевые вещества	Базовая потребность женщины в возрасте 18–19 лет	Дополнительно в первые 6 месяцев лактации	Дополнительно после 6 месяцев лактации
Энергия, ккал	2200	500	450
Белки, г	66	40	30
в т. ч. животного происхождения, г	36	26	20
Жиры, г	73	15	15
Углеводы, г	318	40	40
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
Кальций, мг	800	400	400
Фосфор, мг	1200	600	600
Магний, мг	400	50	50
Железо, мг	18	15	15
Цинк, мг	15	10	10
Йод, мг	0,15	0,05	0,05
ВИТАМИНЫ			
C, мг	70	40	40
A, мкг ретинол, экв.	800	400	400
E, мг	8	4	4
D, мкг	2,5	10	10
B_1, мг	1,1	0,6	0,6

Энергия и пищевые вещества	Базовая потребность женщины в возрасте 18–19 лет	Дополнительно в первые 6 месяцев лактации	Дополнительно после 6 месяцев лактации
B_2, мг	1,8	0,5	0,5
PP, мг ниацин, экв.	14	5	5
Фолат, мкг	200	100	100
B_{12}, мкг	3	1	1

Полноценное питание кормящей матери обеспечивается ежедневным употреблением в пищу 180–200 г мяса, 50 г масла, 1 яйца, 800 г овощей и фруктов, 400 г хлеба.

Особенно важно не забывать о включении в рацион фруктов, овощей, свежей зелени, ягод, овощных и фруктовых соков, а также соблюдать режим питания в течение дня.

Важно употреблять пищу в умеренных количествах, не ограничивая себя, но и не переедая, соблюдать разумный баланс. В идеале еда должна быть свежеприготовленной, а продукты – качественными.

Питание кормящей женщины должно быть полноценным и разнообразным. Необходимо, чтобы рацион включал все основные группы продуктов.

Овощи. Этот вид продуктов для кормящей женщины очень важен. Только овощи содержат высокое количество клетчатки и пищевых волокон, которые стимулируют работу кишечника. Ежедневное меню должно включать не менее 400–800 г свежих или тушеных, желательно сезонных овощей (морковь, свеклу, кабачки, тыкву и др.).

Крупы. Пшенная, гречневая и овсяная крупы богаты пищевыми волокнами. Кроме того, каждая из них содержит много питательных веществ. Каши лучше чередовать, а чтобы разнообразить их вкус, готовьте их по-разному, например добавляя сухофрукты или овощи.

Кисломолочные продукты. Количество белка в организме легко увеличить за счет творога и сыра. Молоко и кисломолочные продукты употребляйте в термически обработанном и разнообразном виде: сырниках, творожной запеканке и т. д.

Учтите: цельное коровье молоко нужно принимать

дозированно. Избыток в рационе кормящей матери может вызывать у грудничка аллергическую реакцию. Именно поэтому молоко желательно частично и регулярно заменять другими продуктами: кефиром, йогуртом, ряженкой и др.

Хлеб и хлебобулочные изделия. Лучше использовать хлеб из муки грубого помола.

Макаронные изделия. Можно употреблять в небольшом количестве. Рекомендуются сорта из твердой пшеницы, сочетайте их с овощами, рыбой и зеленью.

Яйца. Рекомендуется 1 яйцо в день в любом виде.

Мясо. Используйте нежирные сорта говядины, свинины, язык, курицу, кролика. Употребляйте в отварном, запеченном, пареном виде.

Рыба. Оптимальны нежирные сорта: судак, карп, треска, хек и др. Красная рыба, а также красная икра могут спровоцировать аллергическую реакцию у ребенка. В идеале рыбу нужно использовать свежую или охлажденную, но не замороженную. Употреблять 1–2 раза в неделю.

Растительные масла, сливочное масло. Суточный рацион такого вида жиров должен содержать 35 г сливочного масла, 15 г растительных масел (подсолнечного, оливкового).

Фрукты, ягоды. В период кормления грудью допускается употреблять около 300 г фруктов и ягод: яблоки, груши, сливы, смородину, крыжовник, вишню.

Плодоовощные соки. Около 200–300 мл, особенно с мякотью.

Сахар и кондитерские изделия. Следует употреблять в ограниченном количестве из-за возможного аллергенного воздействия. Среди сладких продуктов используйте наименее

калорийные: зефир, пастилу, мармелад, варенье, а также мед, если нет на него аллергии. Если вы хотите себя побаловать, то печенье, торты или пирожные лучше готовить самостоятельно из качественных продуктов. И конечно же, употреблять их в умеренном количестве.

Сухофрукты и орехи. Предпочтительней чернослив и курага, допустимы финики и инжир, но в ограниченном количестве, так как эти сухофрукты стимулируют кишечник и способствуют газообразованию. Орехи также следует употреблять с осторожностью. Начинайте с миндальных, как наименее аллергенных.

Как оказывается, указанный список достаточно широк. И при желании, а также правильном подходе вы способны готовить разнообразное меню для себя и всей семьи и получать от него удовольствие.

Таблица 10

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для кормящих женщин

Продукты	Количество, г
Хлеб пшеничный	150
Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	20
Крупы, макаронные изделия	70
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты	300
Соки	150
Сухофрукты	20
Сахар	60
Кондитерские изделия	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир, кисломолочные продукты 2,5%-ной жирности	600
Творог 9%-ной жирности	50
Сметана 10%-ной жирности	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо, шт.	½
Сыр	15
Чай	1
Кофе	3
Соль	8

Продукты	Количество, г
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА	
Белки, г в том числе животные, г	104 60
Жиры, г в том числе растительные, г	93 25
Углеводы, г	370
Энергетическая ценность, ккал	2735

Второй принцип – безопасность

Пища, которую принимает мама, должна гарантировать безопасность для ребенка. Важно, чтобы в материнском молоке отсутствовали вещества, которые способны неблагоприятно повлиять на желудочно-кишечный тракт и другие органы и системы младенца.

Таблица 11

Список продуктов, употребление которых следует максимально ограничить

№	Вредные вещества	Продукты и блюда
1	Содержат большое количество экстрактивных веществ, соли и эфирных масел	Мясные и рыбные бульоны, консервы, соленья, маринады, лук, чеснок, редька, соленая и копченая рыба, а также различные колбасные изделия
2	Способны вызвать брожение в кишечнике и нарушить функции желудочно-кишечного тракта и мамы, и ребенка	Продукты, содержащие большое количество сахара: виноград, кондитерские изделия, сладкие творожные пасты, сырки, безалкогольные газированные напитки, капуста, сладкие каши, свежее коровье молоко (если у мамы индивидуальная непереносимость)

№	Вредные вещества	Продукты и блюда
3	Имеют высокую вероятность вызвать аллергию у ребенка	Шоколад, какао, арахис, морепродукты, а также любые продукты, которые в прошлом вызывали у женщины пищевую непереносимость. По этой же причине имеет смысл отказаться на время кормления грудью от копченых продуктов и с осторожностью отнестись к употреблению цитрусовых, клубники и томатов
4	Генномодифицированные продукты	Соя и соесодержащие продукты, консервированная кукуруза и продукты, ее содержащие, картофель, особенно импортный; экзотические или несезонные фрукты вроде фейхоа, бананов, манго, «зимних» свежих ягод и плодов, арбузов и т. д.

В целом учитывайте общую загрязненность окружающей среды. Старайтесь употреблять более чистые с этой точки зрения отечественные продукты, поскольку зарубежные к нам часто завозят с большой долей содержания пестицидов и тяжелых металлов.

Дневник новых продуктов и кормлений

Вводя новые продукты, наблюдайте за тем, какой была реакция ребенка. Ведь он обязательно получает содержащиеся в них вещества с молоком. Записывайте следующую информацию:

- что вы ели сами в прошлый раз и в каком объеме;
- что в качестве прикорма давали ребенку;
- новые продукты, которые раньше не использовали;
- возможные аллергены.

Это поможет определять быстро и эффективно «виновника» аллергической реакции. Обычно она возникает после второго приема нового продукта. Но бывает достаточно и одного раза, чтобы у малыша появилась сыпь (язвочки, покраснение, шелушение кожи и пр.) или нарушился стул. Посмотрите в записях, что вы (или ребенок) съели в последний раз или какой новый продукт, но во второй раз, пусть даже по-другому

приготовленный. Держите дневник под рукой, там, где обычно кормите ребенка.

Третий принцип – правильный питьевой режим

Для поддержания полноценной лактации кормящим мамам важно соблюдать питьевой режим. В день необходимо употреблять не менее 2 л жидкости в виде чистой воды, чая, соков и других полезных напитков. Учтите, что фрукты и овощи тоже содержат большое количество жидкости.

Привычка начинать день со стакана воды сейчас как нельзя более актуальна. С рождением ребенка важно следить, чтобы кишечник мамы работал как часы. Утром нужно выпивать стакан воды. Так вы запускаете работу перистальтики кишечника на день.

Напитки в период кормления грудью

Очень часто во время прилива молока мамы испытывают сильную жажду. Не ограничивайте себя в этом желании и не бойтесь «разбавить» свое молоко. Его жирность практически

всегда одинакова и не зависит от количества выпитой мамой жидкости.

Какие напитки вы можете пить?

Традиционные чаи: каркаде, зеленый, черный (заваривайте их не слишком крепко, так как в них содержится кофеин);

• травяные чаи: среди них мята, липа, укроп улучшают лактацию, а фенхель в сочетании с укропом снижает газообразование в кишечнике у мамы и ребенка;

• кофейные напитки из желудей, ячменя, цикория (но не натуральный кофе!);

• компот из сухофруктов (инжир, чернослив, курага, яблоко, лимон, алыча, шиповник, груша) улучшает пищеварение и насыщает организм полезными микроэлементами.

Комбинации состава могут быть разными. Главное – не использовать много сахара, достаточно 2–3 чайные ложки на литр воды. Следует учитывать реакцию ребенка. Если у него появились высыпания на коже или изменился стул, возможно, это реакция на один из сухофруктов: курагу, чернослив, шиповник или финики. В этом случае исключите подозрительный компонент.

> *Любые чаи, кофейные напитки или компоты не должны быть слишком крепкими. Любой круто заваренный напиток может отразиться на самочувствии ребенка.*

• морс: смородина, клюква, брусника, черника;

• кисель;

• лактогонные чаи в виде травяных сборов;

• молоко и кисломолочные продукты: кефир, ряженка и пр. (в умеренном количестве и при отсутствии противопоказаний);

• овощные вегетарианские бульоны: цветная капуста, брокколи, кабачки, морковь и др.; овощной бульон великолепно утоляет жажду, восстанавливает электролитный баланс, то есть содержание калия и натрия в крови.

Что может сделать мама для увеличения количества молока?

Растения, обладающие лактогенными свойствами: морковь, солодка, салат листовой, тмин, укроп, крапива, одуванчик,

фенхель, душица, анис, тысячелистник, шиповник, орех-лещина.

Естественные методы увеличения лактации: напитки для увеличения лактации

Сок морковный

Свежевыжатый сок нужно принимать примерно по 100 г 2–3 раза в день.

Тминный напиток

На 1 л напитка нужно 15 г семян тмина, сахар по вкусу, сок лимона средней величины. Полученную смесь заливают водой и ставят на огонь на 5–10 минут. После процеживания пьют по 100 мл 2–3 раза в день.

Настой из семян укропа

Одну столовую ложку семян укропа заливают 1 стаканом воды и настаивают 2 часа. Настой принимают по 100 мл 2 раза в день или по 2 столовые ложки 6 раз в день, в зависимости от переносимости.

Ореховое молоко

Нужно залить измельченные грецкие орехи кипятком, при желании можно добавить молоко. Напиток в термосе оставить на всю ночь и пить за 20 минут до кормления.

Примечание. Необходимо внимательно отслеживать реакцию ребенка, так как возможна аллергическая реакция или повышенное газообразование.

Напиток из аниса, фенхеля, душицы

Возьмите каждого компонента по 10 г, залейте стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Настой нужно пить по 100 мл 2 раза в день. В целом мама может пить настой из укропа, фенхеля, мяты и душицы, взятых в равной пропорции, или из любой

из этих трав в отдельности. К тому же они благотворно воздействуют на животик и нервную систему малыша, избавляя его от колик, мягко успокаивая. Их можно даже давать отдельно малышам, если не отходят газы, а животик вздутый и твердый на ощупь.

Любое средство действует на организм индивидуально. Для одной мамы чай из фенхеля станет спасением, а для другой – нет. Также следует осторожно относиться к зеленому чаю. У одних мам он усиливает лактацию, у других такого эффекта не происходит.

Витамины для мам

Количество витаминов, минеральных веществ напрямую связано с рационом кормящей мамы. Более того, если они не поступят в молоко вместе с пищей или витаминами, программа материнского инстинкта, ориентированная на сохранение новой жизни, использует запасы из организма женщины. Именно по этой причине у женщин, кормящих грудью, зачастую «летят» зубы, волосы и ногти. Поэтому придерживайтесь полноценного питания, включайте в рацион специальные витамины и добавки.

Лекарства и материнское молоко

Все, что касается приема лекарственных препаратов мамой, необходимо согласовывать с врачом. Не проявляйте самодеятельность! Помните, что лекарства разные: они бывают в виде таблеток, настоек, свечей, порошков, микстур. Во время кормления грудью запрещено большинство лекарств.

Еда как способ снять тревогу – психологический фактор

Эта потребность в состоянии нормы не опасна. Если желание есть отражается на вашем весе и самочувствии, стоит задуматься о причинах.

Что делать? Поощряйте себя другими удовольствиями. Идеальное средство избавиться от массы дурных привычек – быть всегда в движении. Физкультура, прогулки, интересные занятия и хобби – отличная альтернатива.

Если вы не можете наладить относительно ровный режим жизни, который позволил бы вам чувствовать себя хорошо, проанализируйте ситуацию и ответьте на такие вопросы.

1. Сколько времени в сутки вы отдыхаете и отдыхаете ли вообще?

2. Сколько часов в сутки вы спите полноценно?

3. Сколько времени вам недостает, чтобы хорошо выспаться или хотя бы отдохнуть?

4. Как и чем вы обычно завтракаете?

5. Какой объем занимает в вашем рационе сладкое? И в какое время вы обычно его съедаете?

Не забудьте! Никогда не рассматривайте свою жизнь как отдельные пункты, которые между собой не связаны. Наоборот, нужно учитывать, что система питания, качество и количество сна, физическая форма, настроение и иммунитет связаны между собой в единое целое.

Часть 3
Фигура, возвращайся!!!

Телу требуется девять месяцев на то, чтобы подготовиться к родам, и было бы просто нелепо ожидать от женщин того, что они мгновенно вернутся к прежней форме.

Белинда Фиппс,

Национальный фонд деторождения

Питание, закаливание, уход за телом, общий режим дня, отдыха, количество сна и нагрузок, занятия физическими упражнениями – только такой комплексный подход с успехом поможет вам снова стать стройной и привлекательной.

Большинство женщин сразу после родов теряют около 6 кг веса, затем в ближайшие недели – еще от 1 до 3 кг. Дальнейшие изменения зависят от настроя и особенностей организма.

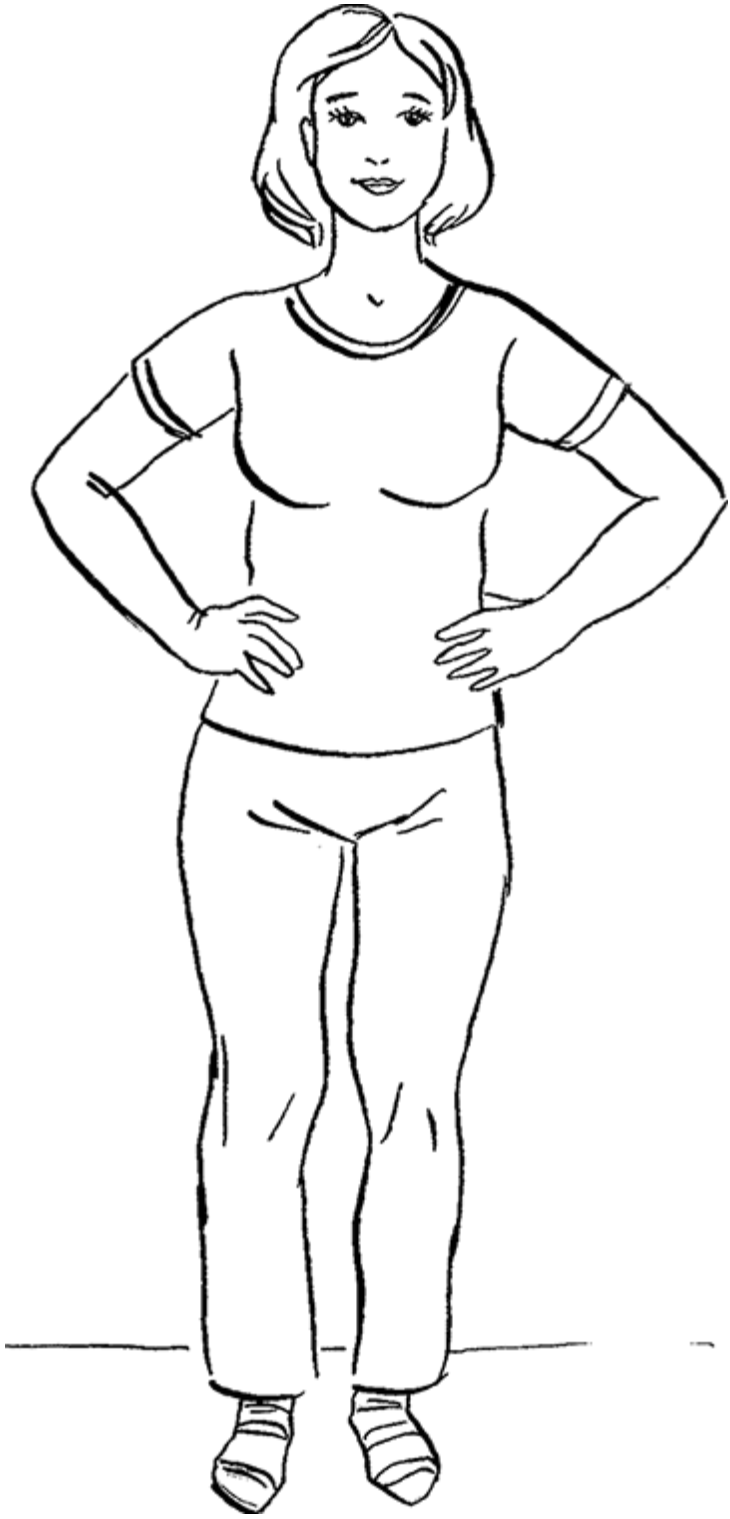
Правильное питание не даст желаемого эффекта без физических нагрузок. При помощи физических упражнений мышцы придут в тонус, кожа подтянется, станет ровной и эластичной, а закаливание, обтирания и контрастный душ станут хорошим дополнительным средством. Хронически устающей маме сложно соблюдать правильный режим питания, заниматься зарядкой или выходить на утренние пробежки. А соблазнов утешить себя сладким и вкусным будет предостаточно.

Учитывайте особенности своего организма

Во-первых, помните про возраст. Чем старше женщина, тем сложнее бывает избавиться от лишнего веса после родов. Нужно быть готовой приложить усилия, чтобы процессы метаболизма пошли в более ускоренном режиме.

Во-вторых, нужно учитывать генетический фактор, который может сыграть свою роль в любом возрасте. В первую очередь это касается тех женщин, у которых в роду есть полные люди.

Третий фактор – тот образ жизни, который вы вели во время беременности. Проблемы с весом после родов чаще возникают, если будущая мама ела много, а двигалась мало. Такой режим чреват появлением лишнего веса.



Не упустите время!

Чтобы возвращение к прежним формам стало более эффективным, важно не упустить период активных гормональных изменений в организме, когда он готов меняться под ваши запросы и режим жизни. Учтите, что через несколько месяцев после естественного прекращения лактации «бороться» за фигуру становится сложно. Избавление от каждого килограмма происходит мучительно, поэтому важно не только согнать лишний вес, а привести тело в тонус.

Если лишние килограммы не покинут вас через год-два после родов, а особенно после того, как вы закончите кормить грудью, считайте, что теперь это уже ваш постоянный вес.

В этом случае нужно принять, полюбить себя такой и обновить гардероб. Либо не сдаваться и бросать все ресурсы на борьбу за красоту фигуры.

Еще один важный факт. Изменения после родов сопровождаются не только прибавкой в весе. В целом меняется фигура: талия становится шире, плечи – более массивными, живот и ноги – дряблыми. Дело в том, что во время беременности организм не только накапливает жир, но и распределяет его иначе, чем в обычном состоянии.

Женщинам после родов, особенно кормящим мамам, не следует использовать экстремальные способы похудения, связанные с резким ограничением в питании. Вы рискуете легко нарушить восстановительные процессы в организме.

Программа восстановления фигуры

Шаг 1. Личный график питания мамы

Я пересмотрела все традиционные семейные блюда, оценила калории и ужаснулась. И тут я многое заметила, поняла, научилась к себе прислушиваться. Тогда я записалась в спорткомплекс и стала ходить на аэробику.

Ничем, кроме физической нагрузки, ускорить метаболизм

нельзя!

Принимать пищу примерно в одно и то же время – это первое, что предстоит женщине, желающей снова стать стройной. Имейте в виду, что люди, которые привыкли съедать основное количество дневной пищи за один раз вечером, перед сном, перегружают пищеварительную систему, что приводит к ее сбою и увеличению веса.

Установите «легкие» дни, когда вы исключаете из меню мясо, заменив его на рыбу. Они станут разгрузочными для пищеварительного тракта, его работа будет менее напряженной.

Обязательно пробуйте понемногу то, что хочется (кроме запрещенных для кормящей мамы продуктов), – следующее правило, которое убережет вас от гастрономических срывов. Нашему организму нужно не так много, чтобы удовлетворить пищевой запрос. Достаточно попробовать небольшой кусочек, тщательно его пережевывая, смакуя. Тренируйте эту привычку!

Готовьтесь к вечеру заранее – придерживайтесь принципа не есть за три-четыре часа до сна. Последний прием пищи должен быть в меру плотным и не слишком большим по объему. Помните, что на голодный желудок заснуть иногда невозможно.

Привычка доедать – нет ли ее в вашей семье? Не секрет, что привычка разложить по тарелкам все до последней ложки или самой доесть оставшиеся на дне пять ложек гарнира у многих женщин оказывается очень важной. Результат – переедание. Обязательно избавляйтесь от этой привычки!

Вместо еды создавайте альтернативные занятия: небольшие прогулки, упражнения на расслабление мышц, хороший добрый фильм.

Шаг 2. Сначала отдых, потом физкультура

Разобравшись с меню и режимом питания, не забывайте – после родов силы возвращаются не сразу. Задумываясь о физических упражнениях, помните, что регулярные занятия могут быть полезны только в том случае, если вы хорошо высыпаетесь и имеете возможность иногда отдыхать.

У женщины, ухаживающей за ребенком, выбор между гимнастикой и желанием отдохнуть должен всегда решаться в пользу последнего.

Отдельное слово о прогулках

Если хотите, чтобы они давали физическую нагрузку, сразу настраивайтесь на то, что будете не меньше одного часа активно двигаться, а не сидеть на скамейке.

Гимнастикой можно заниматься на улице, пока малыш спит в коляске

Также вы можете прямо в парке, свернув к ближайшему дереву, поставить рядом коляску в тени и сделать зарядку: наклоны, выпады, легкие прыжки, разгибание спины, поднимание рук и ног.

Чем же полезна физкультура?

Способствует сжиганию жира

По мере занятий происходит переход на «жиросжигающий» режим.

Малоподвижный образ жизни замедляет обмен веществ и способствует накоплению жира. Активность мобилизует и ускоряет его.

Улучшает состояние опорно-двигательной системы

Этот факт особенно актуален для мам. После родов проблемы с осанкой и боли в спине беспокоят практически каждую вторую женщину.

Чем привычнее для вас становятся физические нагрузки, тем слаженнее начинают работать мышцы и суставы.

Приводит в норму нервную систему, а также снижает риск гипертонии

Мамы, занимающиеся физкультурой, становятся более спокойными и собранными, меньше мучаются невралгиями и головной болью – частыми спутниками послеродового периода.

Улучшает качество сна и отдыха

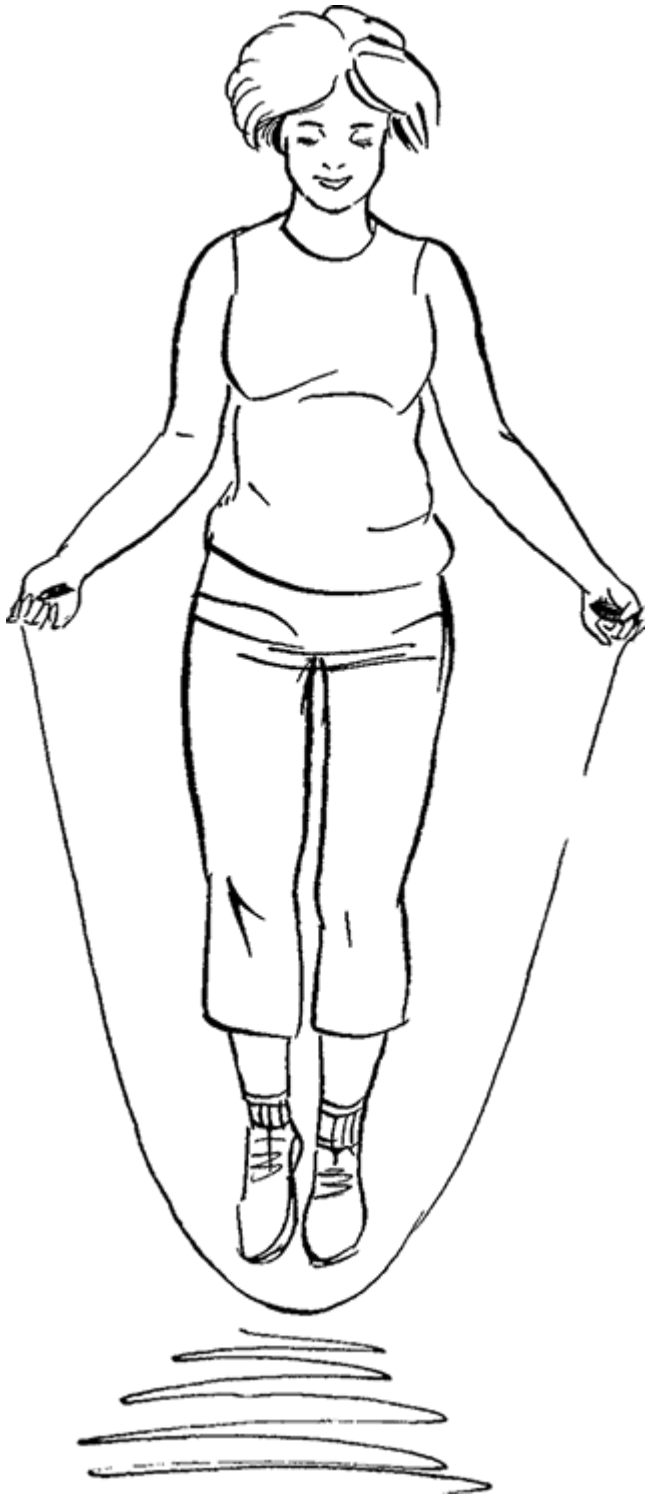
Физические упражнения делают сон более глубоким, а значит, более эффективно восстанавливающим силы. Маме становится проще расслабиться и заснуть.

Оздоравливает питание

Положительные эмоции от процесса физической активности и движения снимают зависимость и потребность в пище как источнике приятных ощущений.

Шаг 3. Важное условие – получать удовольствие

Запомните – и это очень важно! – движения, которые выполняются механически, формально, без эмоций, никогда не дадут нужного эффекта. Они в конце концов утомляют и становятся скучными. В итоге желание заниматься пропадает, и часто насовсем.



Чередуйте разные упражнения, чтобы гимнастика приносила

только радость

Что нужно делать, чтобы этого избежать? Почувствуйте свое тело. Занимайтесь так, чтобы ощущать каждое движение, каждую клеточку, каждую мышцу. Почувствуйте, как они растягиваются, как появляется гибкость и пластичность. Только так вы начнете получать удовольствие! Используйте приятную музыку.

Вы можете использовать только один комплекс упражнений, а можете чередовать зарядку с занятиями йогой, аэробикой, выбирать отдельные упражнения, которые больше нравятся с учетом вашей потребности и настроения. Когда нет желания активно двигаться, вы можете медленно и в тишине делать упражнения на растяжение мышц для повышения гибкости. Ориентируйтесь на свое настроение!

Шаг 4. Режим дня и занятия физкультурой

Средняя продолжительность одного занятия – в среднем 25 минут, но не меньше 15, а в идеале должна составлять 40–50 минут.

Сразу после пробуждения не нужно делать упражнения на расслабление мышц. Если вы предпочитаете заниматься физкультурой во второй половине дня, то упражнения на растяжение мышц, повышающие гибкость, будут полезными.

Шаг 5. Создайте свой желаемый образ

Фраза «я – самая обаятельная и привлекательная» – не пустой звук. Каждый раз, когда вы отказываетесь от лишней булочки или продлеваете часовую прогулку еще на полчаса, полезно представлять, какой вы хотите себя видеть.

Попробуйте делать **записи в дневнике того, что вы съели за день**. Они наглядно демонстрируют как нарушения, которые вы допускаете, так и результаты, которых вы достигаете. Это очень впечатляет.

Когда вы видите, что тело подтягивается, становится упругим, выполнять правила становится

легче. Ничто так не вдохновляет, как успехи.

Главным в истории любой мамы, занявшейся возвращением стройности, остается желание хорошо выглядеть. Тогда находится и время, и силы для занятий. То, что вначале казалось почти невозможным и давалось титаническими усилиями, со временем дает свой результат. Однажды настает счастливый день, когда в зеркале отразится подтянутое стройное тело без «проблемных мест».

Шаг 6. Поддерживайте регулярность

Важно втянуться в ритм, почувствовать желание заниматься собой, запустить в организме программу избавления от жировых прослоек. А когда фигура приблизится к желаемым формам, останется лишь сохранить привычку вести здоровый образ жизни и поддерживать вес. Интенсивность нагрузки можно снизить, но занятия два раза в неделю лучше сохранить. Занимаясь регулярно, уже через месяц вы почувствуете прилив сил.

> **Любые установки с соблюдением правил питания легче переносятся, когда вы чувствуете себя отдохнувшей и выспавшейся.**

Женщины, которые занимаются восстановлением фигуры после родов, быстро замечают связь между фитнесом, образом жизни и привычками в целом. Если долго не давать себе физической нагрузки, удержаться в рамках здорового питания труднее. Но как только занятия возвращаются, множество нездоровых желаний сразу пропадает.

> *О пользе секса. Многие женщины замечают: качественный секс делает фигуру стройнее, изгибы соблазнительней. В теле появляется долгожданная легкость. Женщина, которая чувствует себя желанной и любимой, излучает красоту и сексуальность. Занятия сексом поддерживают чувство удовлетворенности жизнью. Как говорят француженки из известного анекдота: форму поддерживать просто, достаточно придерживаться правила – утром кекс, вечером секс.*

Упражнения после родов

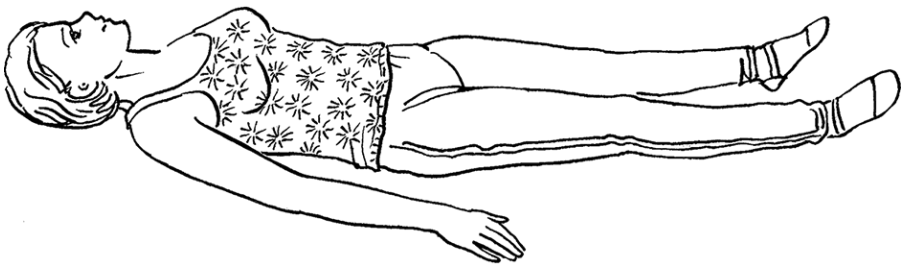
Шаг 1. Зарядка, не вставая с постели

Чем раньше вы приступите к тренировкам, тем лучше. Самую простую утреннюю зарядку вы можете выполнять, даже не вставая с постели, уже через несколько дней после родов. Вам потребуется всего 2–4 минуты.

Базовый комплекс упражнений в первые недели после родов

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на спине.



Положите руки на живот и, делая глубокий вдох через нос, почувствуйте, как он поднимается в ненапряженном состоянии.

Напрягите мышцы живота и сделайте выдох через рот.

Делайте упражнение медленно, спокойно, ровно дыша и не перенапрягаясь.

Время на выполнение: 2–3 минуты.

Примечание 1. Для начала повторите упражнение всего пару раз, чтобы избежать учащения дыхания. Ежедневно увеличивайте количество на два, чтобы довести их число до десяти. Вы можете повторять упражнение в несколько подходов, от 1 до 3 раз.

Примечание 2. Если вы ощутите головокружение, полуобморочное состояние, покалывание или онемение пальцев рук и ног, подышите в прижатые ко рту ладони.

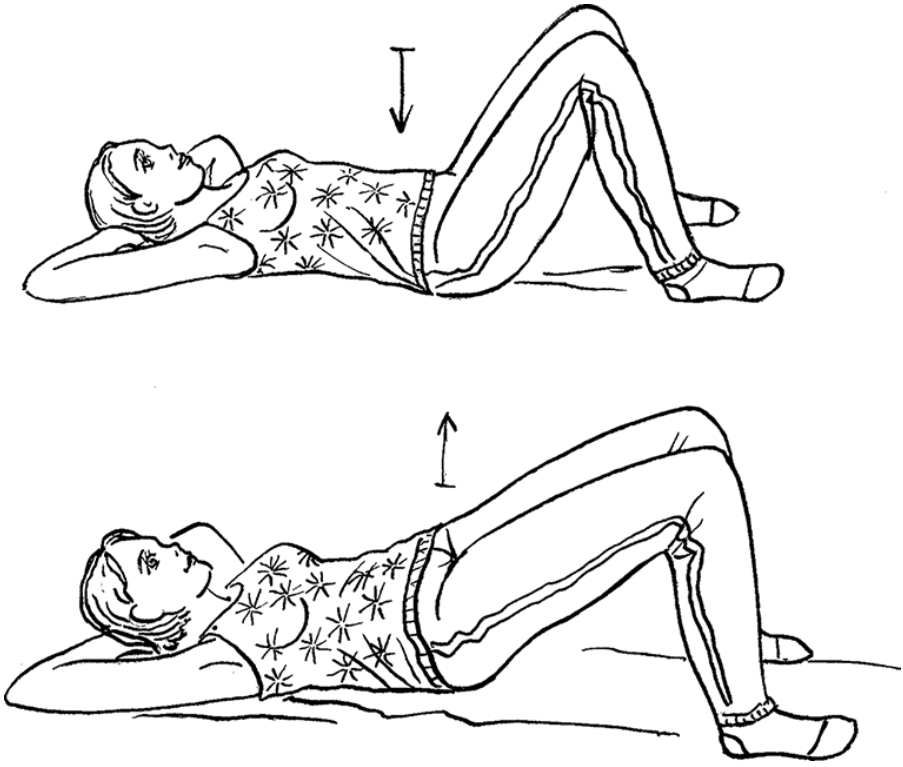
Упражнение 2

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят параллельно на ширине плеч, руки согнуты, ладони на затылке.

Свободно сделайте прогиб позвоночником в пояснице.

Затем плотно прижмите его к поверхности.

Выполняя это упражнение, вы должны почувствовать, как работают ваши тазобедренные суставы. Держите дыхание свободным и ровным.



Повторите движение 3–5 раз. Постепенно, ориентируясь на свое самочувствие, увеличьте количество повторений до 10–12 раз и выполняйте движения с большим усилием.

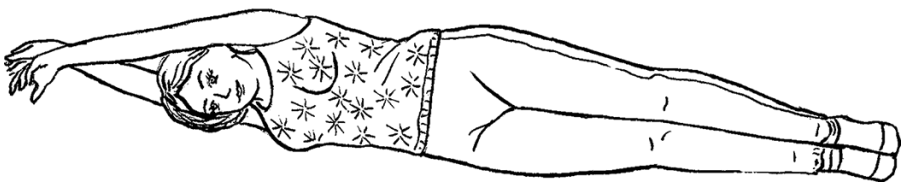
Упражнение 3

Исходное положение: как в предыдущем упражнении.

Скользя ступнями по постели, вытяните ноги, поднимите руки вверх и повернитесь на правый бок.

Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение с поворотом на левый бок.

Повторите движение 2–3 раза в каждую сторону.



Восстановление прямых мышц живота

Прежде чем начать следующее упражнение, следует

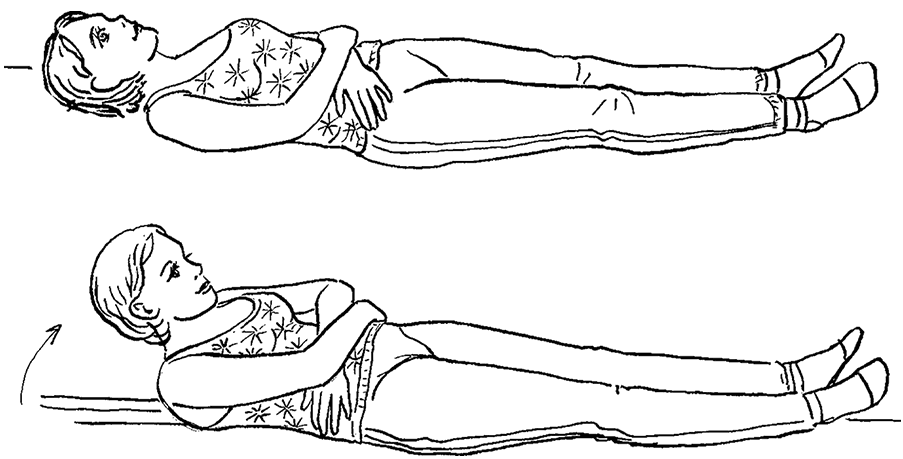
убедиться, что прямые мышцы живота (пара вертикальных мышц, проходящих вдоль центра брюшной стенки) не разошлись во время беременности. Это расхождение мышц – **диастаз** – довольно частое явление, особенно у мам, рожавших не один раз. Узнайте у врача, в каком состоянии находятся эти мышцы.

Упражнение 4

Исходное положение: лежа на спине, руки сложены крест-накрест на животе.

Сделайте вдох.

На выдохе медленно приподнимите голову и одновременно сдвигайте пальцами рук мышцы живота.



Повторите 3–4 раза.

Примечание. Это упражнение эффективно делать в течение дня по 2 захода. Когда диастаз пройдет, можно приступать к другим упражнениям.

Восстановление мышц тазового дна

Мышцы тазового дна – слой мышечной ткани, окружающий и поддерживающий мочевой пузырь, матку и прямую кишку, – одни из главных мышц, которые перенесли громадную нагрузку во время беременности и родов. Их можно упражнять с первых дней после родов. Также они являются эффективной профилактикой таких проблем, как недержание мочи, а также выпадение матки и прямой кишки.

Мускулатура тазового дна резко сокращается во время оргазма, усиливая сексуальное

наслаждение.

Помните: это упражнение рекомендуется только женщинам после неосложненных естественных родов и не имеющим каких-либо заболеваний. Остальным следует посоветоваться с врачом.

Упражнение 5

Исходное положение: в положении лежа, сидя или стоя.

Постарайтесь почувствовать все мышцы тазового дна: представьте, что вы хотите удержать тампон, и как можно сильнее сожмите влагалище.

Одновременно сжимайте прямую кишку, как будто хотите удержаться от стула.

Теперь представьте, что хотите помешать мочеиспусканию. Вы должны почувствовать, как смогли задействовать три системы мышц.

Медленно и постепенно сокращайте эти мышцы, пока не сожмете до конца. При этом вам важно поочередно концентрироваться на каждой из трех групп, чтобы ощутить их в полной мере. Медленно сосчитайте до пяти и затем расслабьтесь.

Снова сократите мышцы, но сделайте это быстро. Повторите 5 раз.

Количество повторов: для начала достаточно 10 повторений по 3 раза в день. Постепенно увеличьте до 20 повторений 5 раз в день и больше.

Примечание. Если прошло больше 6 недель регулярных занятий, но это так и не принесло ощутимых результатов, обратитесь к специалисту. Возможно, потребуются помощь физиотерапевта или консультации психотерапевта.

Вы можете упражняться в укреплении мышц тазового дна когда и где угодно: в постели, во время мочеиспускания, кормления грудью или чтения книг. Сделайте так, чтобы это стало привычной частью вашего расписания. Большинство женщин уже через три недели после начала занятий чувствуют значительное их укрепление.

Шаг 2. Восстановительная гимнастика

Через 4–6 недель можно заняться полноценной гимнастикой. Но в любом случае сначала получите разрешение врача на физические нагрузки, особенно если роды были трудные.

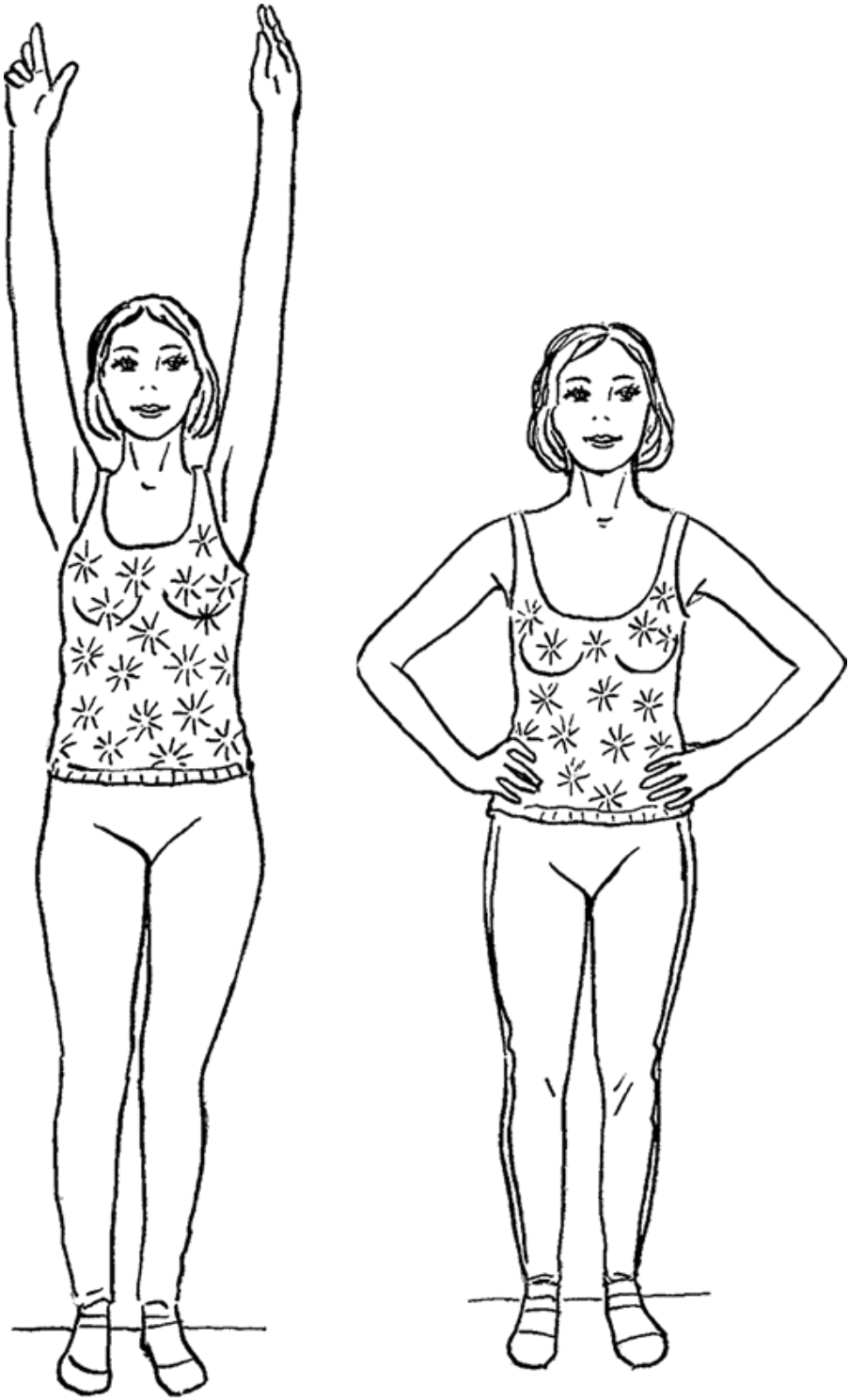
Итак, наденьте удобную форму и встаньте в исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на талии.

Настраиваемся на гимнастику

Восстановите дыхание.

На счет «раз» поднимите руки вверх и сделайте вдох.

На счет «два» опустите руки на талию и сделайте выдох.

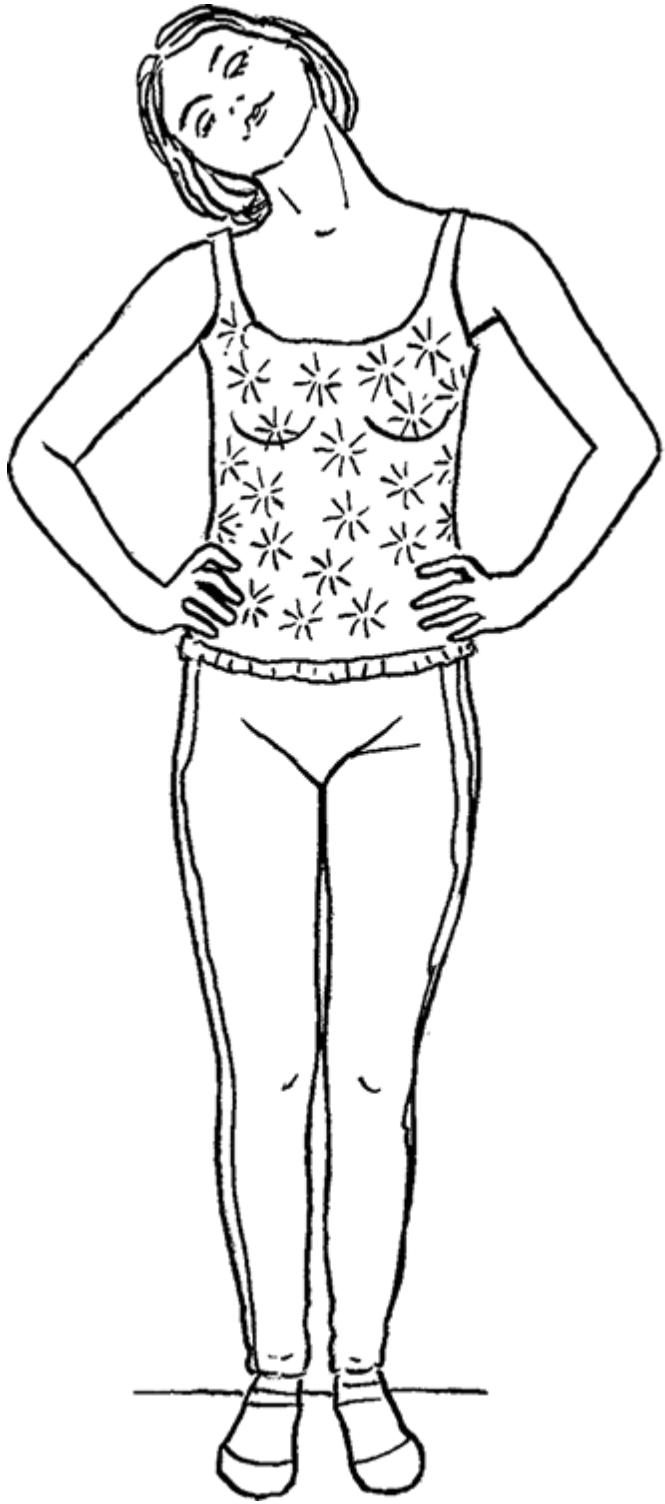


Повторите 5–6 раз, чтобы почувствовать свое ровное

и спокойное дыхание.

Упражнения для мышц шеи и головы

Наклоны шеи вправо и влево
Исходное положение: то же.
На счет «раз» наклоните голову в одну сторону.
На счет «два» – в другую сторону.



Повторите 5–7 раз. Делайте упражнение плавно, без рывков.

Это упражнение расслабит мышцы шеи, а в голове появится ощущение легкости.

Повороты головы

Исходное положение: то же.

Наклоните голову вправо и сделайте поворот налево вдоль грудной клетки.

Зафиксируйте положение.

Затем сделайте такой же поворот головой в другую сторону.

Повторите 5–7 раз в каждую сторону.

Делая это упражнение, вы почувствуете, как у вас растягиваются мышцы шеи.

Упражнения для плеч

Круговые обороты

Исходное положение: то же.

Руки согнуты в локтях, кисти рук опираются на плечи.

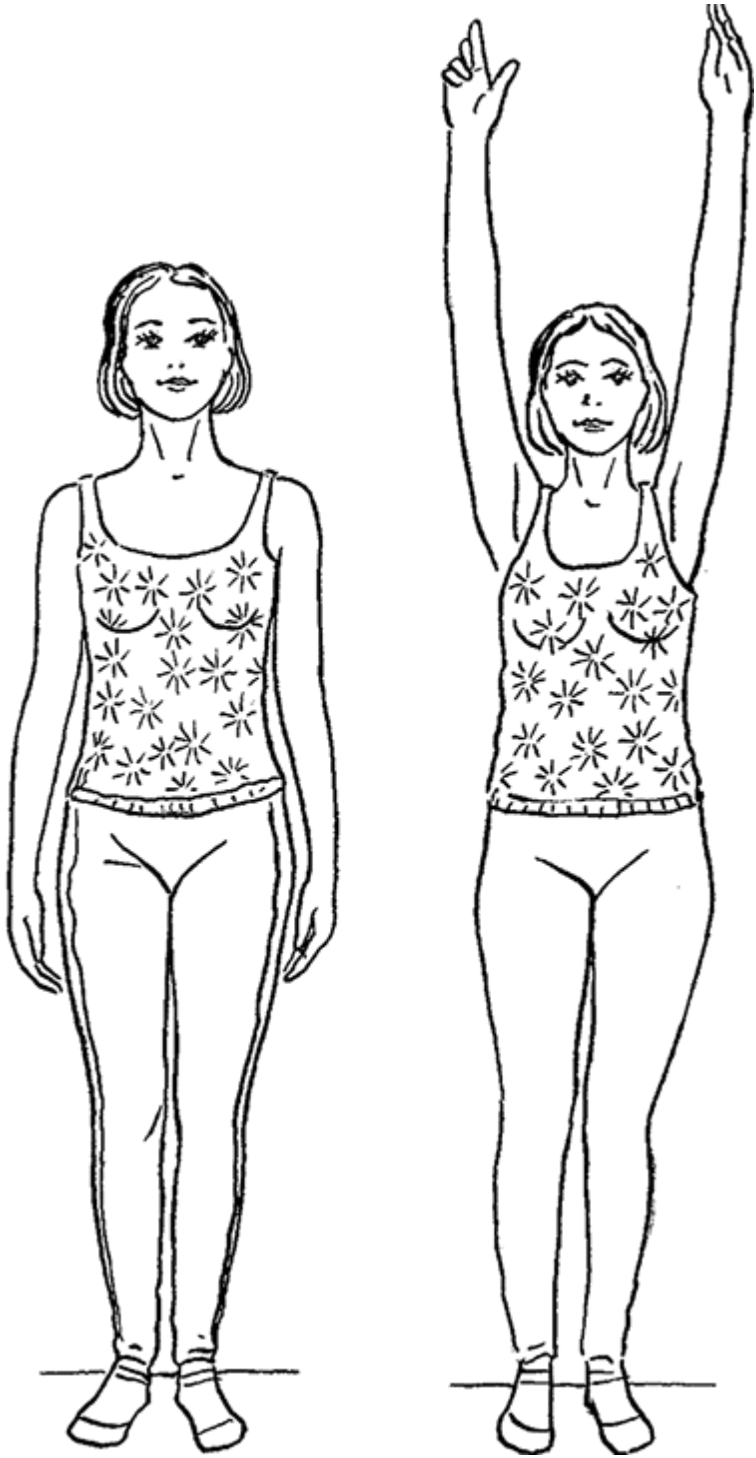
Сделайте сначала 5 оборотов вперед, затем 5 оборотов в обратную сторону, назад.

Руки вверх

Исходное положение: то же.

На счет «раз» поднимите руки вверх.

На счет «два» – вниз, в исходное положение.



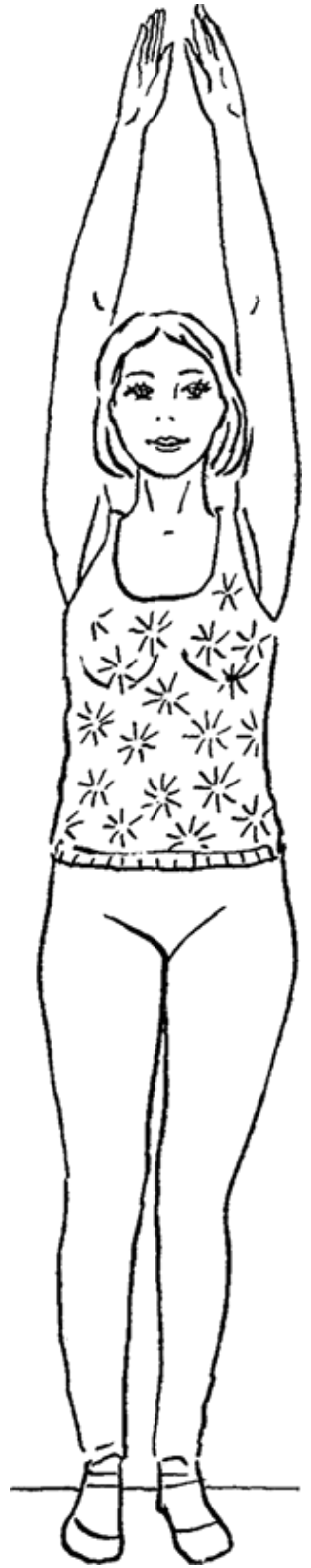
Повторите 5–10 раз.

Хлопки ладонями

Исходное положение: то же, руки опущены вдоль тела.

На счет «раз» поднимите руки вверх прямыми, не сгибая в локтях, и хлопните ладонями друг о друга.

На счет «два» – опустите так же вниз.



Повторите 5–10 раз. Вы можете почувствовать, что сначала руки устают, значит, это упражнение вам особенно необходимо.

Подарим груди красоту

Это упражнение способствует укреплению мышц плечевого пояса и грудной клетки, в том числе поддерживающих молочные железы.

Сжимание ладоней

Исходное положение: встаньте прямо – пятки вместе, носки врозь.

Сложите руки перед грудью и с силой сожмите ладони.

Втяните живот, расслабьте плечи и как можно шире разведите локти.

Повторите 5–6 раз.

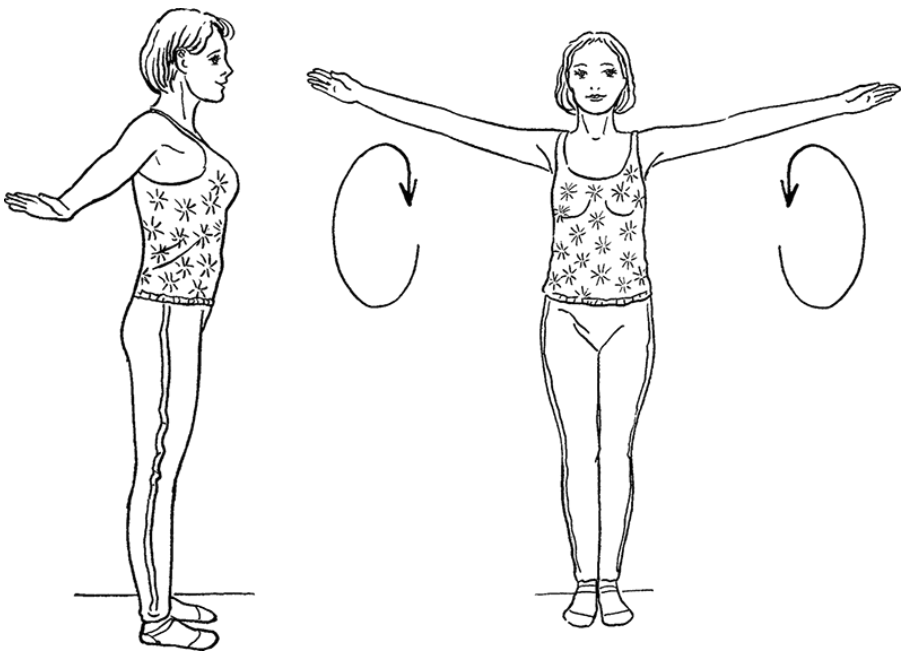
Примечание. Для того чтобы окологрудные мышцы выдержали отяжелевшую грудь, это упражнение нужно делать несколько раз в неделю.

Большие круги

Исходное положение: встаньте прямо и разведите руки в стороны.

Опишите руками большие круги вперед.

Затем сделайте такие же круги назад.



Повторите 5–10 кругов на каждую сторону.

Примечание. В первое время вы можете чувствовать усталость в области плечевых суставов. В этом случае делайте упражнение меньше, но чаще, чтобы разработать суставы и мышцы плечевого пояса.

Чувство осанки

Исходное положение: встаньте прямо и поставьте руки перед грудью, согнув их в локтях.

Отведите 2 раза назад руки с согнутыми локтями.

Затем отведите руки назад с разведенными локтями и вернитесь в исходное положение.

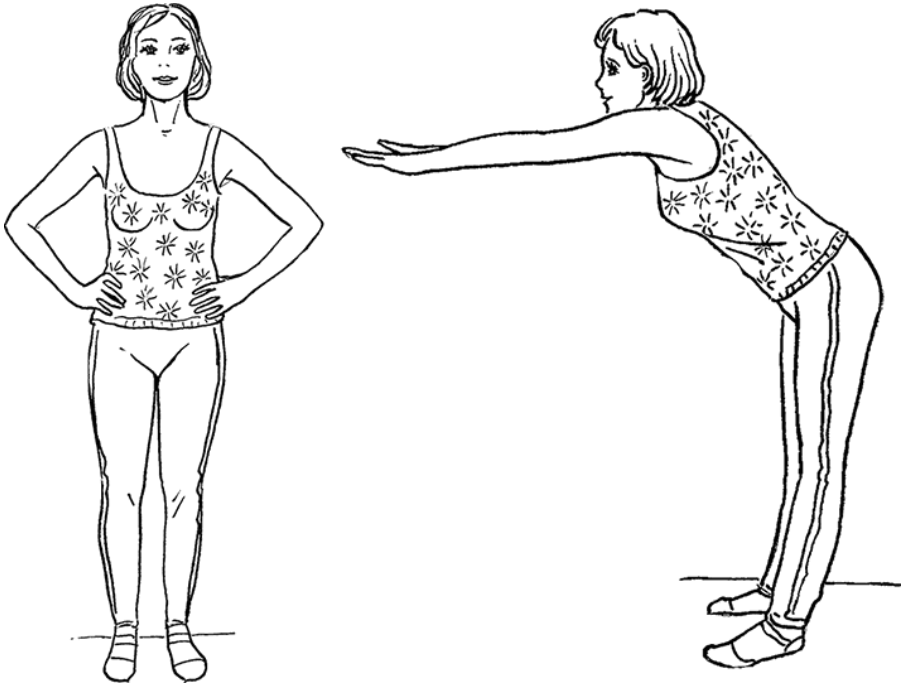
Повторите 5–10 раз.

Примечание. Делая это упражнение, вы должны почувствовать, как лопатки стремятся соединиться, а грудная клетка словно открывается. Помимо разработки плечевых суставов, грудных мышц, это упражнение очень хорошо для осанки. Вы почувствуете это сразу.

Упражнение для сильной спины

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки находятся на талии.

Сделайте наклон вперед, вытягивая обе руки вперед.



Не возвращаясь назад, сделайте еще один наклон вперед и вернитесь в исходное положение.

Повторите 5–10 раз.

Примечание. Выполняя это упражнение, вы почувствуете, насколько сильная или слабая у вас спина, а также плечевой пояс. Вы можете заметить, что руки держать тяжело, а после трех наклонов вперед в таком положении сложно держать спину и руки в вытянутом положении. Есть над чем поработать: увеличивайте количество наклонов постепенно.

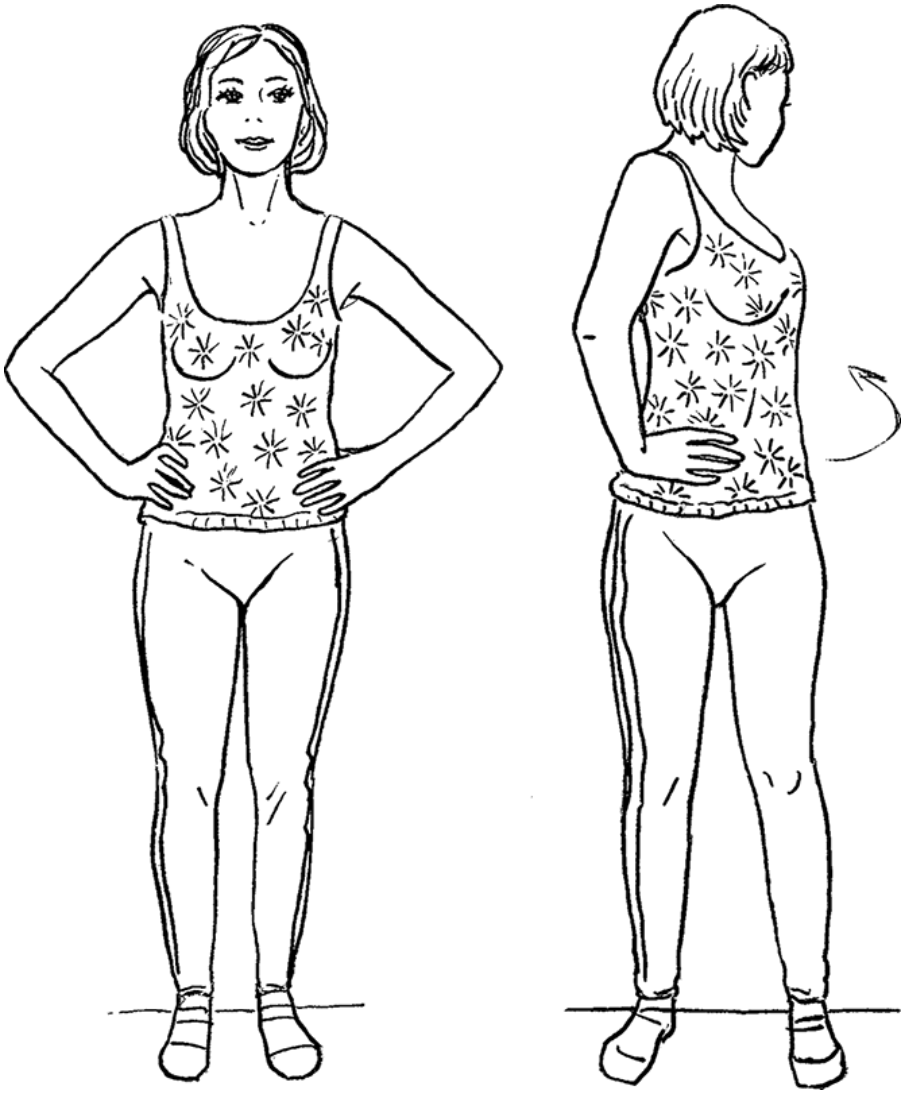
Упражнения для стройной талии

Возвращаем талии гибкость

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии.

Разверните корпус влево и сделайте два движения в эту сторону.

Вернитесь в исходное положение.



Разверните корпус вправо и сделайте два движения в эту сторону.

Вернитесь в исходное положение.

Повторите 5–10 раз.

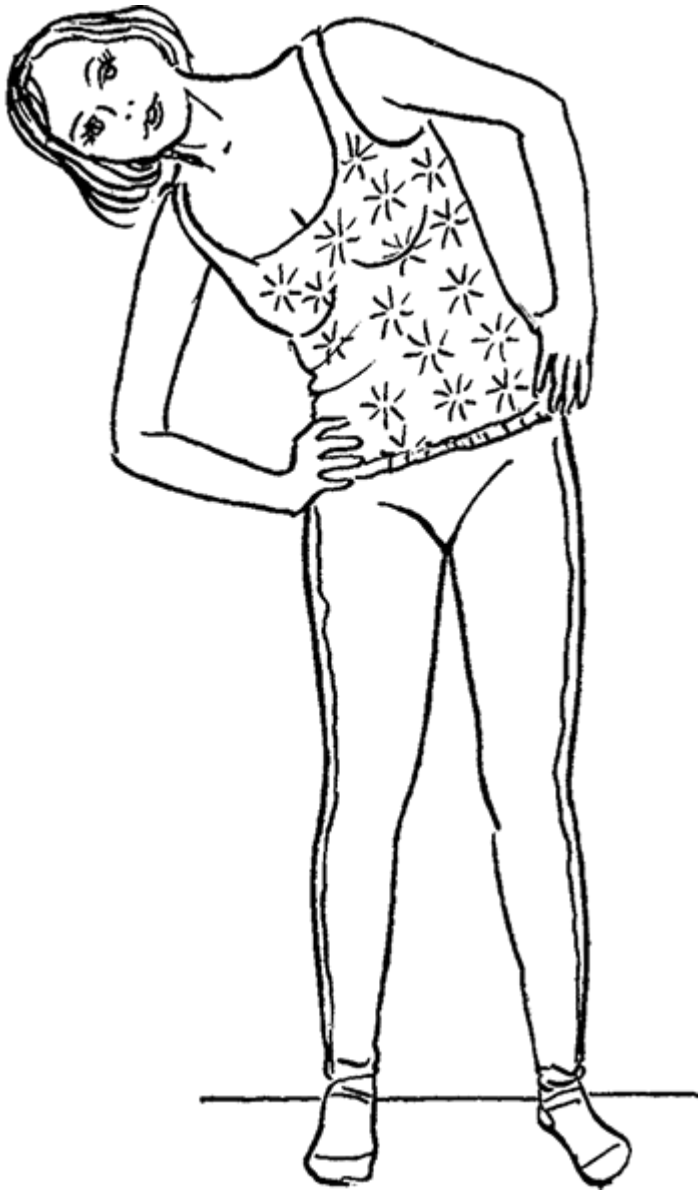
Примечание. Это упражнение важно не пропустить, поскольку, делая вращательные движения, вы дополнительно разминаете мышцы спины и позвоночник. Некоторые могут почувствовать в области позвонков небольшой хруст, словно они встают на место.

Делайте это упражнение мягко и спокойно, не допускайте резких движений!

Делаем талию узкой

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии.

Делаем 2 наклона в одну сторону.



Затем делаем 2 наклона в другую сторону.

Повторите 5–15 раз.

Примечание 1. Чем ниже вы наклоняетесь, тем лучше. Не делайте резких движений. Почувствуйте, как растягиваются боковые мышцы вашей талии.

Примечание 2. Второй вариант этого упражнения – когда вы вытягиваете одну руки над головой и тянете ее в сторону наклона.

Это упражнение более сложное, но зато более эффективное. Пытайтесь сделать его хотя бы пару раз на начальном этапе и постепенно увеличивайте количество повторов.

Прощайте, бока!

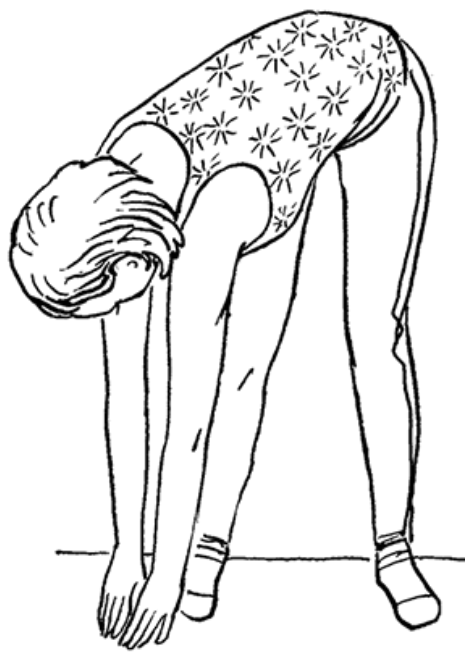
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии.

Наклонитесь к правой ноге и постарайтесь дотянуться пальцами рук до пола.

Чуть приподнимитесь вверх и еще раз потянитесь до пола.

Вернитесь в исходное положение.

Сделайте наклоны к левой ноге.



Повторите 5–10 раз.

Примечание 1. Вы можете не сразу дотягиваться до пола руками, а только до голени, но гибкость постепенно придет, если вы будете заниматься упражнениями регулярно.

Примечание 2. Делая это упражнение, вы должны

почувствовать, как растягиваются боковые мышцы в области талии, рук, а также задние мышцы бедра.

Растягиваем мышцы спины

Это упражнение растягивает и укрепляет мышцы спины, однако делать его стоит лишь через несколько недель после родов.

Исходное положение: сядьте на пол, вытяните одну ногу вперед, а вторую согните так, чтобы ее пятка упиралась во внутреннюю часть бедра вытянутой ноги. Втяните живот и сядьте прямо.

Наклонитесь вперед над вытянутой ногой и попытайтесь обеими руками достать до большого пальца вытянутой ноги, но не насилуйте себя! Задержитесь в этом положении на 10 секунд.

Повторите упражнение 3 раза и смените ногу.

Во время этого упражнения вы отчетливо почувствуете, как растягиваются мышцы поясницы и задние мышцы бедра вытянутой ноги.

Растягиваем мышцы ног и спины

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытяните вперед, спина прямая.

Нагнитесь вперед, коснитесь руками пальцев ног, стараясь наклониться головой как можно ближе к коленям.

Медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 5–7 раз.

Во время этого упражнения вы почувствуете,

как растягиваются мышцы в области спины, в особенности поясницы, и напрягаются ноги.

«Бабочка»

Исходное положение: сидя на полу, сложите ноги так, чтобы ваши ступни соприкасались друг с другом.

Руками обхватите ступни. Наклонитесь вперед, продолжая держать руками ступни.

Затем вернитесь в исходное положение и несколько раз сделайте движения, разводя колени так, словно ваши согнутые ноги – это взмахи крыльев бабочки.

Повторите 5–7 раз.

Это упражнение растягивает мышцы внутренней поверхности бедер, а также области таза, что очень хорошо воздействует на работу внутренних органов.

Второй вариант – усложните упражнение.

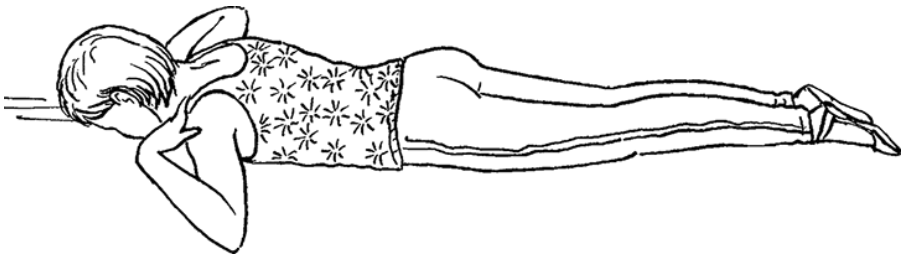
Поставьте ладони на колени и с силой сделайте упор в колени, словно вы стараетесь прижать их к полу.

Упражнения лежа на полу

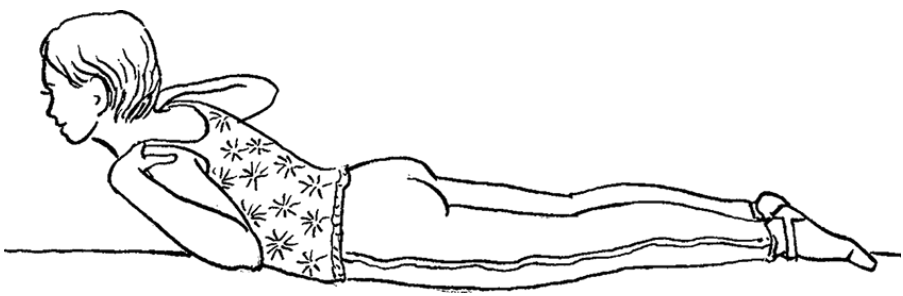
«Гусеница»

Это упражнение укрепляет мышцы спины и живота.

Исходное положение: лежа на полу на животе, тело выпрямите, кисти рук находятся на плечах.



На вдохе, опираясь на руки, постепенно поднимите вверх верхнюю часть туловища и чуть-чуть задержитесь в таком положении.



На выдохе опуститесь вниз и отдохните.

Повторите 10–15 раз.

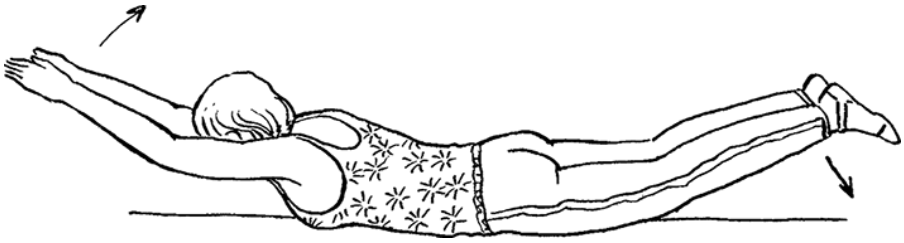
Примечание. В первое время вы можете отчетливо ощущать, как позвоночник в области поясницы словно оказывает сопротивление, не позволяет делать прогиб. Не форсируйте события! Осторожно и медленно делайте это упражнение! Постепенно, с нарастанием гибкости, вам будет легче его делать, вы почувствуете приятные ощущения, словно усталость в области поясницы проходит с каждым выгибанием.

«Промокашка»

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед.

Поднимите руки вперед и сделайте качок всем телом назад, поднимая верхнюю часть туловища.

Затем по инерции качнитесь назад, опускаясь на верхнюю часть туловища, и поднимите вверх ноги.



Повторите 5–15 раз.

Примечание 1. Это упражнение также очень хорошо укрепляет мышцы спины и живота. И для того чтобы его хорошо сделать, потребуется тренировка.

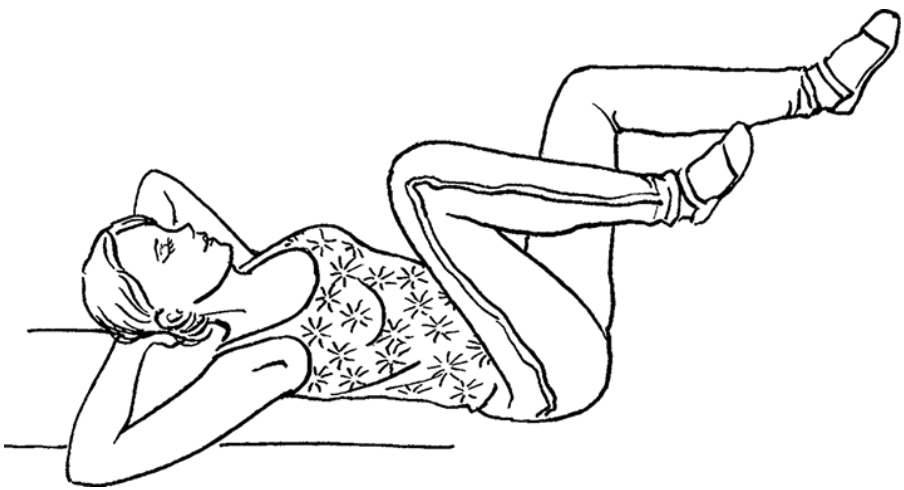
Примечание 2. Это упражнение можно делать только после того, как ваш восстановительный период закончится и вы почувствуете себя хорошо!

«Велосипед»

Упражнение укрепляет брюшной пресс.

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой.

Сгибайте поочередно ноги в коленях, имитируя движения велосипедиста.



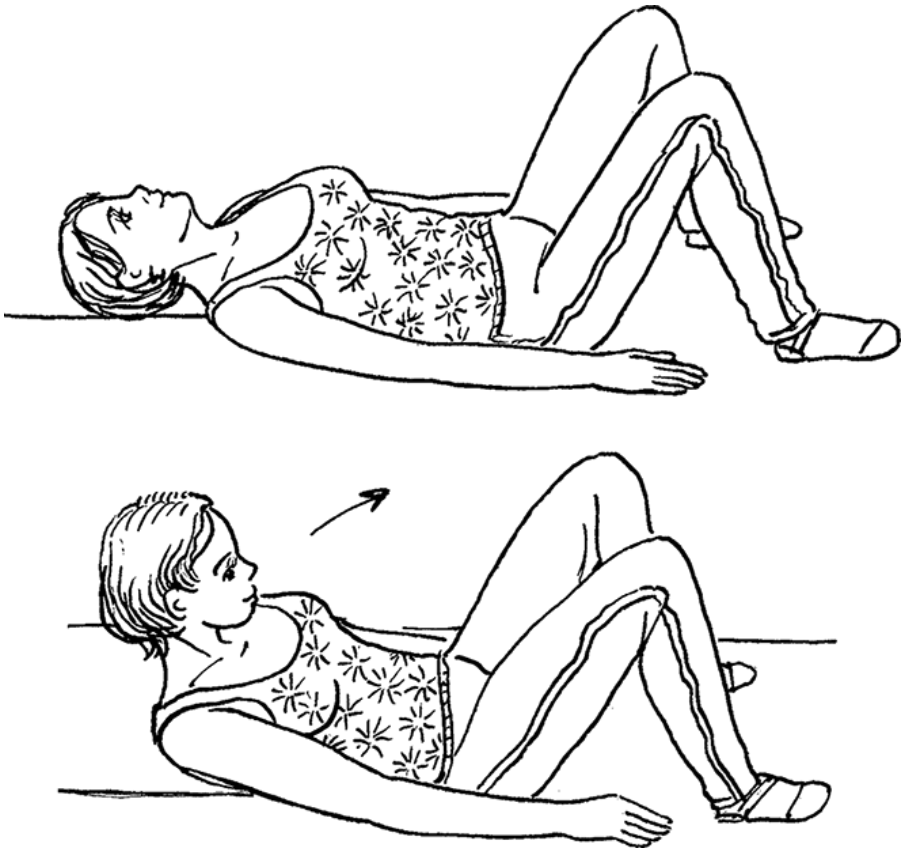
Делайте в течение 1–1,5 минуты.

Подтянем живот

Это упражнение укрепляет тонус мышц брюшного пресса.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях так, что подошвы стоп целиком упираются в пол. Колени разведите в стороны на ширину плеч.

Поднимите голову, оторвав затылок и плечи от пола.



Вдохните и опустите голову и плечи на пол, вернувшись в исходное положение.

Повторите 5 раз, количество подходов постепенно увеличивайте до 2–3 раз, а число повторений – до 10 раз. Но помните, что излишнее рвение не нужно!

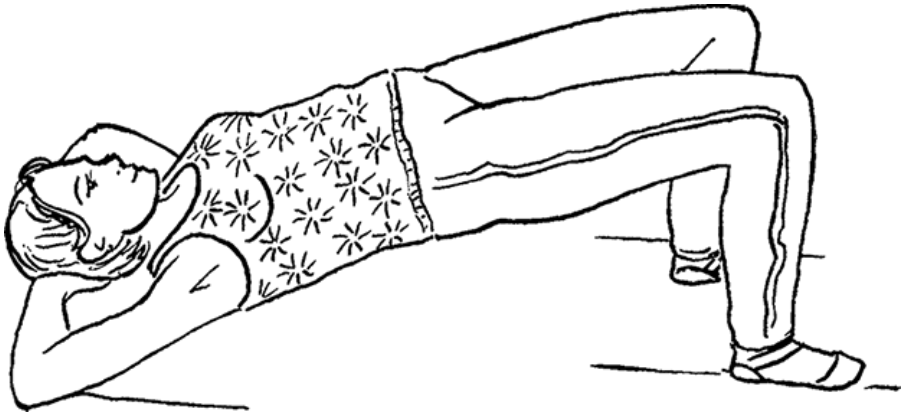
«Полумостик»

Упражнение укрепляет мышцы спины, живота, ног и ягодиц.

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги, согнутые в коленях, находятся на полу.

На вдох приподнимите таз вверх.

На выдох опустите.

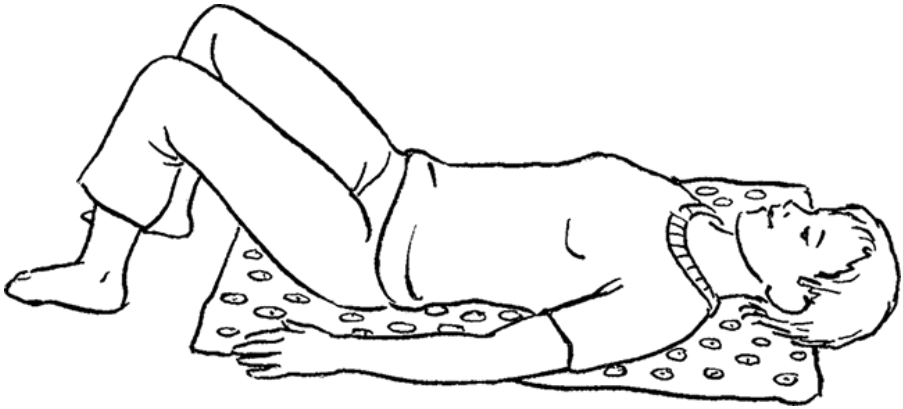


Повторите 5–10 раз.

Упражнение на расслабление

Исходное положение: лежа на спине, согните колени так, чтобы подошвы стоп стояли ровно на полу.

Расслабьте мышцы живота и прижмите спину к поверхности пола таким образом, чтобы весь позвоночник соприкоснулся с ним.



Сделайте выдох и втяните живот, насколько это возможно, и задержите его в таком положении, насколько сможете.

Когда почувствуете, что не можете держать живот втянутым, вдохните и расслабьте пресс.

Повторите 4–10 раз.

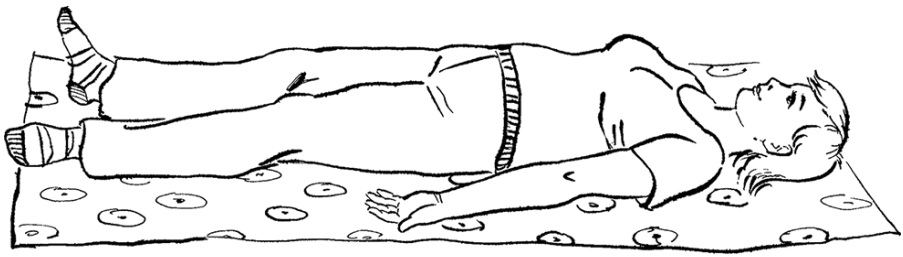
Примечание. Когда вы окрепнете, то сможете держать живот втянутым намного дольше. Постепенно вы начнете делать по 3 подхода по 10 раз.

Это упражнение повышает тонус мышц брюшного

пресса, укрепляет мускулатуру передней брюшной стенки, не сдавливая внутренние органы, и при этом защищает от излишнего напряжения мышцы спины. Также оно является профилактикой болей в спине.

«Нирвана»

Исходное положение: лежа на полу, руки и ноги чуть разведены в стороны в комфортном для вас положении.



Почувствуйте, как расслабляется полностью ваше тело. Попробуйте ощутить это в каждой части, начиная с мышц лица и заканчивая пальцами ног.

Мысленно пройдитесь по всему телу, снимая напряжение в каждой мышце.

Полежите так несколько минут. Когда вы полностью расслабитесь, можете еще так полежать, ни о чем не думая.

Теперь можете поблагодарить себя за то, что сделали для себя (а уж ваше тело точно говорит вам в этот момент огромное спасибо), и постепенно подниматься.

Часть 4
Психология материнства

Ваши чувства и волнения

Какие бы чувства ни испытывала женщина, важно войти в свою новую роль спокойно, без суеты или специальных ожиданий. И ни в коем случае не давать себе никаких оценок. Ведь вы – мама! И этим все сказано. Дайте себе время на то, чтобы свыкнуться с ролью матери. Вопросы о том, что делать и как, будут появляться все время! Но вы все поймете и освоите все правила ухода за ребенком. В любом деле знания и уверенность приходят только через опыт и практику. И родительское дело – не исключение. Нужный опыт материнства, дающий вам уверенность в себе, обязательно приходит.

Возможно, в процессе ухода за малышом вы даже пересмотрите свое восприятие окружающего мира, людей и даже самой себя. Так вы с большой вероятностью сможете избежать многих поводов для лишних переживаний, а процесс ухода за малышом станете воспринимать здраво и оптимистично.

С рождением ребенка женщина меняется. Новый этап материнства меняет систему ценностей, ребенок становится самым важным делом, а чувство ответственности усиливается в миллион раз.

Первый месяц: дайте время себе и ребенку

Давний обычай – в первый месяц после рождения максимально ограждать ребенка и мать от внешнего мира – имеет глубокий и важный смысл. Народные русские поверья утверждали, что это необходимо, чтобы младенца не сглазили «недобрые люди».

Кроме того, женщине нужно прийти в себя после родов. Ей нужно восстановить свои физиологические и психологические ресурсы. Осознать то, что произошло. Отойти от родового стресса. Дать возможность своему организму и психике войти в новый ритм жизни.

А ребенку необходимо привыкнуть к новому состоянию и жизненным условиям: по-другому дышать, питаться и спать. В организме ребенка в это время происходит очень много

изменений, и, конечно, все они требуют очень бережного обращения с ним.

Маму и малыша важно оградить от возможных вирусов, чреватых заболеваниями, ограничивая внешние контакты.

Наконец, существует еще одна причина, по которой матери и младенцу необходимо оставаться наедине друг с другом максимальное количество времени в первый месяц. **Именно в этот период происходит удивительное, почти волшебное событие – женщина превращается в маму, становится ею по-настоящему.**

В первый месяц маме и ее малышу нужна возможность настроиться друг на друга, на одну волну, изучить сигналы и знаки, которые они подают друг другу. Это время позволяет женщине обнаружить в себе материнскую интуицию, ощутить ее с наслаждением и удовольствием. От этого ощущения тесной связи с ребенком напрямую зависит ее собственное ощущение себя как матери.

Такое близкое общение почти в одиночестве особенно важно тем, кто еще не очень уверен в себе или не понимает,

как общаться с малышом. Ведь именно из-за отсутствия такой настройки на ребенка у некоторых мам и возникает вопрос: «Я не понимаю, чего он хочет?»

Каждый младенец в свою очередь подает очень простые и понятные для своих мам сигналы. Если вы посвятите первое время тому, чтобы внимательно общаться с ним, то быстро заметите, как многое становится для вас понятным. А когда женщина начинает понимать малыша, именно тогда и появляется то самое чувство радости материнства, которое очень хочется почувствовать. Понимание своего ребенка сразу дает женщине то ощущение себя матерью, в котором она остро нуждается и чувствует себя от этого счастливой.

Сведите к минимуму общение с людьми, которые не поддерживают вас, а значит, ничего не дают в области познания своего материнства.

Доверяйте своим чувствам, чтобы ощущать радость от материнства

Психологи подтверждают: чтобы хорошо, комфортно ощущать себя в роли мамы, женщине достаточно сохранять то особое состояние, при котором она чувствует потребности ребенка как свои собственные. Это ощущение и есть состояние полного слияния со своим малышом. Этому действительно невозможно научить. Это важно почувствовать.

Женщина-мать просто чувствует: ребенка нужно взять на руки, или положить и не трогать, или погладить, или спеть ему колыбельную. Основным условием такого отношения к ребенку для каждой мамы является доверие к себе, своим внутренним ощущениям, связанным с малышом, – а это, по сути, и является уверенностью в себе как в матери.

Ощущение понимания и чувство глубокой связи со своим ребенком – это базовая потребность женщины, когда она становится мамой.

Между вами и малышом развиваются те особые отношения, в которые не может проникнуть и заглянуть ни один человек. Даже папа. Но именно эта очень интимная связь является основой для всей последующей жизни вашего ребенка, которая дает

ему необходимые условия для гармоничного развития.

Что вам может мешать получать радость от материнства

Безусловно, помехой могут быть привычка с детства быть правильной и хорошей, постоянная тревога по таким поводам, как «а хорошая ли я мама, правильно ли я поступаю?». Это мешает действовать по своему усмотрению, доверять интуиции. Совет: никогда не ставьте себе оценки, быть мамой – это ваша природная роль. Постепенно научитесь всему.

Если мешать женщине, постоянно вмешиваясь в процесс ее ухода за малышом, она перестает верить в себя и чувствовать ребенка, что на самом деле является основой для правильного и адекватного ухода за ним и ощущения себя как хорошей матери. Только уверенная в себе мама может чувствовать себя комфортно и с радостью, успешно развивать свои материнские умения.

Как сформировать материнскую позицию?

Будучи мамой, вам придется научиться при необходимости отстаивать свою позицию и мнение в уходе за малышом.

В вашем окружении найдите человека, который всегда поддерживает вас, помогает добрым словом и верит в ваши силы и возможности.

Если вам дают какой-то совет в том деле, в котором вы пока не разбираетесь, всегда просите объяснения, почему нужно поступить именно так. Так вы научитесь принимать взвешенно, здраво, без эмоций любые комментарии.

Мнение окружающих – всего лишь мнение, и не больше. Важно осознать, что только мама вправе принимать окончательные решения, как поступать с ребенком и как за ним ухаживать. Как только вы это осознаете, многое сразу встанет на свои места. Если вы сомневаетесь в чем-либо, обсуждайте свои вопросы только с тем, кому доверяете. Рано или поздно вы придете к мысли, что ваши нервы и самочувствие ребенка гораздо важнее, чем желание нравиться кому-то.

Обратите внимание, насколько вы способны сказать свое твердое «нет» и выразить свою позицию в ответ на советы окружающих людей. Даже если вы временно превратитесь в фурию, отстаивая свои интересы. Со временем вы научитесь, не теряя искренности в выражении эмоций, выбирать корректные,

вежливые формулировки в общении с другими людьми. Как правило, в этой ситуации количество людей, желающих навязать свое мнение, резко сокращается.

Используйте разные источники как возможность выбора

Масса информации извне, книги, журналы, советы и рекомендации врачей, родственников, подруг – все это легко повергает молодую маму в тревожное состояние. Но бесспорно, что все это нужно, чтобы больше узнавать о таком сложном деле, как уход за малышом.

Начиная изучать тему материнства, важно понимать, что придерживаться единственного метода воспитания – крайность. Эту точку зрения подтверждают слова самого знаменитого на весь мир доктора Спока, который на склоне лет признал, что многое в его системе ошибочно и она далека от совершенства.

Секрет состоит в том, что любые источники информации созданы для того, чтобы думать над ними и размышлять. Их задача – помогать раскрываться вам как матери, как родителям. Читайте разные книги, журналы, статьи, а затем сопоставляйте факты, отбирайте и комбинируйте их, задавая себе единственный вопрос: **а подходит ли это вашему ребенку и вам как матери**? Так вы сможете быстрее понимать, что для вас будет полезным, а что нет.

Сочетайте интуицию и обучение!

Женская интуиция обусловлена генетически.

Материнство – то время, когда интуиция становится особо необходимой. Каждая женщина обладает внутренним знанием того, что хочет ребенок и она сама. Это то, что называется **«слышать свое материнское сердце»**. Ни один учебник

или сотни рекомендаций самого авторитетного врача порой не могут заменить внутренний голос, который подсказывает матери в тот или иной момент самое правильное решение. **Каждый раз, когда ваша мама или свекровь поддерживают вас в том, что вы хорошая мама, они помогают раскрываться вашей материнской интуиции, вашему внутреннему голосу.**

Помните, что сильная физическая усталость, раздражение, постоянное вмешательство со стороны всегда блокируют интуицию, закрывают к ней доступ. Это замечание еще раз подчеркивает необходимость отдыха, возможность оставаться в одиночестве наедине с собой и того, как важно уметь тренировать и вырабатывать свою точку зрения, независимую от других.

> *С пробуждением материнских чувств каждая женщина обнаруживает в большей или меньшей степени в себе то, на что раньше могла не обращать внимания – на свою интуицию. Эти понятия тесно связаны между собой.*

Послеродовая депрессия и дни плаксивости

Я раскрашу свое
одиночество в синь
васильков,
От депрессии вылечусь
ярким оранжевым цветом…

А. Зенкевич

Дни плаксивости

Так называемая послеродовая депрессия и baby blues, или дни плаксивости, – это два разных понятия. Послеродовой стресс встречается у большинства женщин. Обычно он происходит на третий-пятый день после родов и длится всего несколько дней. Это состояние совершенно безобидно. Дни плаксивости похожи на катарсис, когда слезы приносят с собой очищение, снимают внутреннее напряжение и женщина чувствует внутреннее перерождение. Единственное, что нужно маме, – это отдых, заботливый уход и моральная поддержка близких людей.

Послеродовая депрессия

О послеродовой депрессии говорят, когда нижеперечисленные признаки сохраняются на протяжении двух-трех недель:

- чувство подавленности;
- тревога, преувеличение опасностей и ожидание неудач;
- чувство опустошенности и потери интереса к жизни;
- инертность, ощущение упадка сил;
- желание плакать;
- раздражительность, часто беспричинная;
- неспособность сконцентрировать внимание;
- чувство отстраненности и отчуждения от собственного ребенка;
- чувство вины и неполноценности как матери;
- страх причинить вред ребенку;
- потеря аппетита или, наоборот, желание постоянно есть;
- бессонница, нарушения сна;
- нежелание ухаживать за собой и следить за своим внешним видом;
- негативные мысли по отношению к мужу;
- отсутствие радости от рождения ребенка.

Опасность ситуации заключается в том, что далеко не все мамы, испытывающие депрессию, признаются себе в том, что они по-настоящему чувствуют. Более того, они часто боятся поговорить об этом с близкими людьми. Основной причиной такого партизанского молчания является неспособность мамы признать факт, что именно рождение ребенка является источником упадка сил и мучительных переживаний. Женщина автоматически делает единственный вывод: «Я – плохая мать». Но это ошибочный вывод.

Если вы обнаружили у себя хотя бы несколько признаков из этого списка, есть повод не только задуматься о своем состоянии, но и исправить его.

Как преодолеть послеродовую депрессию?

Примите во внимание, что подобное переживают многие женщины после родов. Важно, чтобы этот сложный период не затянулся.

Будьте готовы к естественным изменениям

В первый месяц жизни после родов происходит еще больше кардинальных перемен, чем за все время беременности. Сейчас важно просто переждать их, испытывая естественное волнение, дать себе возможность спокойно освоить новую роль.

Пересмотрите ожидания

Совершенно естественно, что сейчас вы расходуете намного больше энергии, чем раньше. Причем эта энергия восполняется намного медленнее. Добавьте к этому постоянную физическую усталость организма. Да и малыш, возможно, ведет себя не так, как вы ожидали, и муж вопреки прогнозам оказывается менее заботливым… Спокойно обдумайте все эти события, проанализируйте их. Рано или поздно, но однажды вы придете к мысли, что ко всему происходящему можно относиться гораздо проще.

Будьте более внимательной и чуткой к своему настроению и самочувствию

Почувствовав первые признаки депрессии, постарайтесь внести в свою жизнь больше положительных эмоций. Длительные прогулки на свежем воздухе, общение с подругами, пусть даже по телефону, занятия физкультурой, пусть даже через силу в первое время, – все эти простые средства помогут в первое время сохранить хорошее настроение.

Чередуйте время общения и время, когда вы остаетесь наедине с собой

Общение с подругами поможет поддержать хорошее настроение. Одиночество, если оно не затяжное и временное, очень полезно. В такие минуты вы можете неожиданно что-то понять в себе или окружающих вас людях, вам могут прийти в голову новые идеи и мысли, вы сможете разобраться с некоторыми своими реальными или надуманными проблемами и вновь ощутить полноту жизни.

Сохранение «беременной» атмосферы: забота и внимание

Послеродовая депрессия женщины влияет на всю семью. Но часто переживания женщины, страдающей от депрессии, кажутся окружающим непонятными. Иногда они даже вызывают не сочувствие, а раздражение. Но в этот момент именно поддержка и понимание близких людей необходимы и маме, и малышу. Очень хорошо помогают позитивные эмоциональные встряски и помощь близких людей. Если муж сможет вытащить вас хотя бы на несколько часов, а лучше дней за город, на природу, где вы будете активно двигаться, дышать свежим воздухом, да и вообще просто измените обстановку, депрессия может пройти так же незаметно, как и наступила.

Хвалите себя

Не принижайте значимость самих родов. Это событие, которым по праву обязана гордиться каждая женщина, независимо от того, как они прошли. И вообще хвалите себя почаще и каждый день за каждую мелочь, которую вы сделали для себя или кого-то. Формируйте в себе эту полезную привычку!

Признавайтесь в том, что чувствуете

Всегда признавайтесь в том, что чувствуете: утомление, усталость, тоску, гнев, жалость к себе. Женщина в состоянии депрессии не может радоваться ребенку или даже подсознательно хочет, чтобы его не было рядом. Будьте честны с собой.

Если вы способны признать свое состояние – это большой шаг вперед. Когда вы перестаете сопротивляться и подавлять свои истинные желания и эмоции, то серьезно снижаете напряжение, на которое уходит много душевных и физических сил.

Что еще вы можете для себя сделать

• Поддерживайте режим: вставайте в одно и то же время, ухаживайте за собой, питайтесь вовремя.

• Используйте возможность подремать днем, когда спит ребенок.

• Целенаправленно вписывайте «источники» положительных эмоций в свой график. Намечайте хотя бы одно приятное мероприятие в день: прогулку, короткую встречу, телефонный звонок, письмо, книгу.

• Большое значение имеет свет. Ходите на прогулку, когда на улице светло. Вечером в доме должно быть не ослепляющее, но достаточно яркое освещение. Это помогает преодолевать мрачное настроение.

• Избегайте контактов с людьми, которые дают пустые советы вроде «другие с этим справляются», «все это пустяки» и пр. Эти рекомендации способны только усугубить ваше состояние. Если подобных контактов не избежать, постарайтесь не обращать на них внимания.

• Окружайте себя людьми, которые действительно могут вам помочь: посидеть с ребенком, отпустив вас прогуляться, или просто развлечь интересным разговором.

Все эти приемы кажутся слишком простыми, особенно если ничего не хочется делать. Но выход есть всегда и только один – заставить себя включиться в жизнь и выполнять хотя бы часть этих очевидных правил. И вы не заметите, как все начнет налаживаться.

Задавайте себе вопросы и честно на них отвечайте

Они помогут определить ваше состояние. Лучше всего взять листок бумаги и ручку и ответить на них письменно. Ответы в таком виде произведут на вас более сильное впечатление, чем если вы ответите на них мысленно.

• Какое у меня обычно настроение?

• Как меняется мое настроение в течение дня?

• Что является причиной моего плохого настроения? Можно ли указать эту причину точно?

• Есть ли у меня какие-то желания? (Стать стройной? Заняться хобби? Заняться собой? Больше спать?)

• Какие чувства вызывает у меня ребенок?

• Какие моменты вызывают у меня чувство тревоги?

Расписывайте свои ответы подробно. Попробуйте найти причины тревоги.

Очень важно: не ждите от себя сейчас слишком многого! Дайте себе время привыкнуть к ребенку и научиться любить его. Более того, постоянно говорите это себе и близким.

От вашего физического и психологического состояния зависит семейная атмосфера.

Взаимосвязь между депрессией мамы и развитием ребенка, или Зачем женщине нужно бороться со своей депрессией

Существует прямая взаимосвязь между послеродовой депрессией и особенностями развития малыша. Установлено, что плохое настроение мамы оказывает отрицательное влияние на ребенка. Страдают развитие его речи и чувство безопасности. Он словно «заражается» тревогой, которую она испытывает, поэтому растет грустным, вялым или, наоборот, чрезмерно возбудимым и нервным. Ребенок не уверен в маминой любви, поскольку гармония их отношений нарушена, а ведь это так важно – ощущение взаимного притяжения в первый год жизни.

Некоторые женщины в состоянии депрессии не способны адекватно реагировать на проявление различных эмоций малыша и даже не переносят их. Попробуйте представить, как нарастает в связи с этим уровень тревожности ребенка, как он теряется в мире, где нет поддержки и защиты.

Еще не достигнув года, ребенок депрессивной мамы намного меньше способен испытывать яркие положительные эмоции. Мир, в котором он живет, обделен радостью и теплом, в нем больше печали, неуверенности и тревоги. Такой ребенок страдает от недостатка внимания и любви, он больше погружен в себя и не способен рассказать о своих чувствах.

Позвольте ребенку помочь вам

Младенцы, не умея говорить, способны притягивать к себе внимание. Они хнычут, улыбаются или гулят. Маме нужно лишь научиться ловить эти сигналы и правильно их понимать. Здесь важно сохранять контакт с малышом в любом случае, независимо от того, кормите вы его грудью или нет:

- чаще прижимайте его к себе;
- делайте массаж, гладьте его;
- пойте песенки;
- разговаривайте с ним;
- держите на руках;
- просто лежите рядом. Пусть малыш чувствует ваше тело, засыпает, прижавшись к вам.

Наши маленькие дети, несмотря на то что не умеют говорить, на самом деле умеют очень многое.

Малыши способны пробудить чувства и любовь матери самыми простыми способами, которыми обладают.

Иногда для того, чтобы мамина депрессия ушла, достаточно всего лишь улыбки, взгляда и тепла, которые ребенок излучает всем свои существом.

Часто депрессия отступает всего лишь благодаря

физическому, тактильному контакту с ребенком. И этого вполне достаточно, чтобы выразить всю материнскую любовь и всю детскую нежность.

Всплески гормональных бурь и инстинктов

Со мною что-то происходит…

В большинстве случаев женщина после родов становится заложницей природных рефлексов и новых гормональных бурь, которые просыпаются в ней с новой силой и мощью.

Ведь материнский инстинкт один из сильнейших, и ему порой невозможно противостоять. Но не пугайтесь, иногда их важно просто осознать.

Инстинкт защиты своего ребенка

А нюх, как у собаки,
А взгляд, как у орла!

Когда женщина становится матерью, ее поведением и поступками часто начинает руководить то, что было заложено всем периодом существования человечества. Это инстинкт защиты своего детеныша от всего, что может угрожать его жизни, здоровью и безопасности.

Мать бдительно следит за обстановкой и тем, что происходит в том пространстве, где лежит ее малыш. Она прислушивается, приглядывается, принюхивается и озирает все вокруг. В таком состоянии у мамы обостряются все органы чувств: слух и зрение, обоняние и осязание, тактильные ощущения.

Но это еще не все. Инстинкт защиты детеныша порой очень отчетливо проявляется в общении с окружающими. Именно эти поступки, на взгляд окружающих, выглядят порой диковинно и странновато. Она может испытать неконтролируемое желание не показывать ребенка каким-то конкретным людям, допустим подруге. Мама может бояться, что та способна «нехорошо» посмотреть на малыша. Она готова закрыть двери перед нежелательными гостями, потому что вдруг ее охватывает страх, что они принесли с собой вирус и ребенок его подхватит и заболеет.

Все эти поступки объединяет одно – желание матери максимально отстранить и оградить ребенка от всего, что, по ее ощущениям, может быть для него нежелательно или представлять

опасность. Именно этим инстинктом объясняется такое поведение женщины, когда она отстраняет от ребенка даже собственного мужа. Ей кажется, что он «не умеет», «не справится», «уронит» и пр. Безоговорочный плюс этого состояния в том, что мать таким способом обеспечивает ребенку максимальную безопасность.

Но важно, что называется, не перегнуть палку. Если этот инстинкт сочетается с тем, что женщина не доверяет миру и людям, этот период может затянуться и привести к нежелательным последствиям. Во-первых, мама окажется без помощников и будет вынуждена делать все сама, а во-вторых, через некоторое время в полной мере ощутит, что значит быть жертвой материнства (читайте подробнее в соответствующей главе).

С рождением ребенка изменения происходят со всеми членами семьи, в том числе и со свекровью. Она, конечно, становится бабушкой. Но в то же время в ней просыпается и материнский инстинкт. Иногда это происходит настолько мощно, что у мамы может появиться желание закрыть свой дом от лишних ее посещений. А если старшая и молодая семья живут вместе, можно испытать на себе весь груз той ревности, которую чувствует свекровь.

Чувство ревности и исключительных прав на ребенка

Во время беременности женщина глубоко ощущает, что ребенок полностью зависит от нее. Именно поэтому она с таким трепетом относится к своему физическому здоровью, стремится сохранить психологическое равновесие. После родов эта ситуация меняется. Ребенок становится доступен для остальных людей. Теперь он словно принадлежит уже не только вам, но и папе, бабушке, дедушке, которые с радостью заявляют о своих правах на нового члена семьи и с гордостью сообщают, что нос у малыша как у деда, улыбка как у папы, а вообще он – настоящая копия бабушки.

Одни мамы счастливы оттого, что подарили всем такую невероятную радость, а другие, еще находясь в растерянности, испытывают странные чувства и легкое недоумение. Если осознать эти чувства, то на деле это оказывается чувством ревности ребенка к другим людям. Ведь иногда кажется, что на маму перестали обращать прежнее внимание и полностью сосредоточились на малыше.

Мамины тревоги и страхи: в чем их польза?

Материнские тревоги и страхи за ребенка в пределах нормы помогают женщине сохранять внимание и бдительность, чувствовать, где ребенка может подстерегать опасность. Когда этот инстинкт проявляется в меру, он действует на пользу. Но важно соблюдать равновесие между нормальным страхом и здравым смыслом, чтобы мама сохраняла способность объективно оценивать окружающую реальность. Все тревоги снижаются по мере того, как женщина приобретает все больший опыт материнства.

Ребенок как зеркало маминых эмоций и переживаний

Еще одна важная деталь – ребенок всегда остро чувствует состояние мамы и точно его отражает. Именно ее состояние является для него сигналом, как реагировать на окружающий мир. Самые показательные примеры такой реакции можно наблюдать, когда малышу исполняется 7–8 месяцев. В этот период малыши очень отчетливо демонстрируют «свое» отношение к другим людям.

Если ваши отношения, допустим, со свекровью или другом мужа не слишком ладятся, вы не хотите с ними общаться, то быстро увидите, что ребенок демонстрирует к ним точно такое же отношение, но в своей манере. В их присутствии он может плакать, беспокойно себя вести…

Но на самом деле ребенок показывает **ваше** отношение к людям, в присутствии которых вы испытываете дискомфорт. Он чувствует это и демонстрирует своими способами. Даже если вы в тот момент улыбаетесь этому человеку, вежливо себя ведете, ваше внутреннее неприятие ребенок чувствует и соответственно реагирует.

Дети, как маленькие и чуткие радары, реагируют на малейшие изменения не только комнатной температуры, но и настроения своей мамы. Если вы хотите, чтобы малыш чувствовал себя спокойно, сначала нужно прийти в уравновешенное состояние самой.

Имейте в виду, что таким зеркалом – точным отражением ваших эмоций – ребенок является с самого рождения, и так будет продолжаться еще долго, пока не сформируется его личность.

Малыш, как губка, впитывает сейчас все то, что испытываете вы. Все ваши эмоции становятся для него ориентиром: как реагировать на этот мир, любят ли меня и могу ли я любить себя?

Часть 5
Мужчина как отец ребенка

Время для осознания отцовства

Родители – это крылья ребенка.
И с одним крылом взлететь
всегда гораздо сложнее.

Папы бывают разные. Даже если во время беременности муж перестукивался с малышом через животик, как через стенку, он все равно может остро переживать эти кардинальные жизненные изменения. Дайте ему время. И, кроме этого, чтобы осознать отцовство, мужчине зачастую требуется поддержка со стороны, причем именно вашей.

Не важно, демонстрирует муж радость при общении с ребенком или пока еще растерян и осознает, что произошло, с первого дня поддерживайте и поощряйте их взаимные контакты. Приобщайте к повседневным делам по уходу и просто к общению.

В глазах пап малыши часто кажутся такими хрупкими и уязвимыми, что некоторые из них впадают в настоящее смятение и даже легкий ужас, не зная, с какой стороны подойти к младенцу, чтобы «ничего в нем не сломать».

Отцовская неуверенность передается ребенку, он начинает тревожиться и в конце концов плакать. А испуганный папа поскорее возвращает его маме. Но, чтобы папа не отдалился от малыша, вам важно помочь ему, поддержать.

Пусть папа для начала принимает участие в самых легких делах: подготовит ванну для купания, подержит малыша на руках, пока вы разогреваете ужин, или просто споет ему песенку. На это способны все отцы. И со временем папа сам не заметит, как ловко научится менять малышу подгузник и разогревать бутылочку.

Вам следует запретить себе и другим любую критику в адрес отца. Иначе вы добьетесь того, что ребенок сможет успокаиваться только на маминых руках, а вы не сможете уходить даже на несколько минут, потому что папа уже не сможет спокойно находиться с малышом без вас.

Не демонстрируйте мужу, что вы лучше знаете,

как обращаться с ребенком. Он это знает и сам. Гораздо важнее помочь неопытному и неуверенному в себе папе справиться с неловкими движениями.

Благодарите мужа за помощь

Умение ценить все, что делает мужчина для семьи, – один из главных женских талантов. Учитесь замечать любые мелочи и благодарите за них мужа: погулял он с ребенком на улице или просто почитал ему книгу – это их общение, очень важное для каждого. Благодаря вашим «спасибо» муж начнет замечать важные для вас вещи и стремиться помочь вам.

Восхищайтесь мужем, говорите о своем восхищении и гордости ребенку, даже если он еще не понимает «взрослых» слов. Вы увидите, что папина любовь к малышу укрепляется благодаря вашей поддержке, а отношения между вами становятся еще ближе. Для ребенка общение с папой является важным, а значимость этих отношений со временем будет только увеличиваться.

Смена привычных ролей и отношений между супругами

Если раньше вы были друг для друга только супругами, то с появлением ребенка новые роли матери и отца становятся неожиданным испытанием отношений. Именно в этот период отношения между мужем и женой переживают новый этап. Появление ребенка становится своеобразным тестом, который выявляет и раньше существовавшие вопросы во взаимоотношениях, но по разным причинам они обозначились только сейчас.

Основная причина возникающих проблем заключается в том, что внимание женщины почти полностью переключается с мужа на ребенка. Действие материнского инстинкта делает ребенка

самым главным для нее человеком на свете. На него она направляет всю силу любви, нежности и заботы. Женщина настолько глубоко погружается в заботы о младенце, что порой забывает о том, кто дал ей возможность стать матерью. Кроме того, **ситуация обостряется тем, что требования супруги увеличиваются, а вот проявления любви, нежности и внимания с ее стороны почти исчезают. Сексуальные желания у женщины в это время сильно снижаются.**

Муж при этом часто приходит в растерянность, не понимая происходящего. Но, даже когда это понимание есть, он все равно чувствует себя заброшенным, отодвинутым на задний план.

И все же не только от понимания мужем вашего состояния, но и от ваших действий, несмотря на всплеск гормональных бурь, зависит очень многое. В том числе и атмосфера в семье.

Вполне понятно, что через некоторое время мужчина, явно или скрыто, взбунтуется против такого к себе отношения, желая, чтобы все вернулось на круги своя. А некоторые неразрешенные вопросы опасны тем, что способны подвести семью к разводу.

Ни один мужчина не способен спокойно выдерживать равнодушное отношение к себе любимой женщины. А именно так ему видится сейчас ситуация. Ему важно, чтобы ему уделяли внимание, он был нужен как мужчина.

Какие решения могут быть? Ведь и для самой женщины известие о том, что она давно уже не замечает собственного мужа, может стать открытием. Подумайте:

• как вы можете уделять внимание мужу? Что вы способны дать мужчине, несмотря на весь дефицит времени? Теплые слова в любое время дня? Получасовую задушевную беседу вечером? Что еще?

• чего вам хотелось бы получать от любимого мужчины? Вероятно, вы ждете того же самого, что способны дать сами, не так ли?

Обсудите с мужем все свои вопросы и сомнения как можно быстрее. Открытый разговор всегда лучше молчания, в котором копятся, как снежный ком, взаимные обиды и упреки. Очень важно, чтобы отношения между вами как между мужчиной и женщиной вновь стали гармоничными.

> *Ребенок только выигрывает, когда отношения между его отцом и матерью гармоничны. Он в равной степени получает все необходимое от родителей, чтобы вырасти здоровой и самодостаточной личностью. Обязанности мужчины и женщины могут быть взаимозаменяемы, но понятия «отец» и «мать» – по-прежнему разные.*

И для ребенка и мама и папа одинаково важны.

Секс после родов

Основной критерий для начала половой жизни – это прекращение выделений из влагалища. Кровянистые выделения означают, что матка пока еще не зажила окончательно, а значит, половые контакты, тем более незащищенные, еще не рекомендуются.

Эта вынужденная пауза необходима, если женщина не желает рисковать своим здоровьем. Пока происходит восстановление родовых путей, вероятность занесения инфекции во влагалище, шейку матки и саму матку сохраняется довольно высокой.

> *У многих женщин, не имевших ранее полового удовлетворения, чувственность усиливается, и они испытывают оргазм впервые после родов.*

При кесаревом сечении такого кардинального и резкого изменения в анатомическом строении влагалища не происходит, но надо учитывать, что матка травмирована послеоперационным

швом. Так же будут выделяться лохии, как после естественных родов.

Физиологические трудности, с которыми можно справиться

Сухость во влагалище. Используйте кремы-любриканты (увлажнители), смазки, нейтральные кремы и пр.

Боли в промежности (или, наоборот, локальное снижение чувствительности), если вам накладывали швы. Проконсультируйтесь с врачом, какие мази для размягчения рубцовых тканей вы можете использовать. Во время близости находите наиболее удобную позу для контакта.

Изменение анатомического соотношения половых органов партнеров

Все пары отмечают после родов **изменение анатомического соотношения половых органов партнеров.** Это относится больше к психологическим вопросам. В послеродовой период некоторое время влагалище остается в вялом состоянии, из-за чего может произойти временное ослабление чувствительности и, как результат, снижение возбуждения. Женщины тревожатся из-за того, что «внутри все стало таким огромным». Все это легко исправить при помощи специальных упражнений Кегеля для укрепления мышц тазового дна и влагалища. Нужные пропорции восстанавливаются у большинства женщин и возвращают прежнюю чувствительность во время полового акта и вам и мужу, у которого тоже несколько меняются ощущения.

Орально-генитальные контакты совершенно безвредны и возможны уже в скором времени после родов. На состоянии матки они не сказываются.

Используйте позы, способствующие более плотному контакту. До родов стенки вашего влагалища могли обхватывать половой член партнера по всей длине, а теперь – только у входа во влагалище. Это связано с тем, что при прохождении головки ребенка по родовым путям влагалище расширилось. Но эти проблемы, когда муж не ощущает прежнего тесного контакта внутри, вполне преодолимы. Важно, чтобы он осознавал и понимал временность этих изменений. Половые органы партнеров адаптируются друг к другу в процессе интимной близости.

Для того чтобы усиливать ощущения во время полового акта до восстановления мышечного тонуса, используйте сексуальные позы, при которых ваши бедра плотно сомкнуты – именно такое положение способствует сжатию полового члена партнера и усилению его стимуляции.

Психологические проблемы?
Короткие рекомендации для женщин

Если муж забыл или не знает о превратностях женского организма после родов, почитайте вслух нужную литературу о естественных закономерностях снижения полового влечения в этот период. Объясните мужу, что сейчас ваши сексуальные чувства не такие, какими они были до рождения ребенка. Ведь в этот период вам предстоит не только освоить новые роли родителей, но и повзрослеть как супругам.

Вы можете быть не расположены к сексу по разным причинам – из-за усталости, обиды на мужа, который, как вам кажется, мало помогает, ощущения собственной непривлекательности. Но, каковы бы ни были причины, вам обязательно нужно объяснять свое состояние супругу. Не исключайте его из своего внимания. Любящий муж вас поймет, он может выждать паузу, а может с помощью нежности и заботы в конце концов соблазнить вас.

Не делайте выбор между материнскими и супружескими обязанностями. Они естественно и гармонично дополняют друг друга. Со временем вы оба в этом убедитесь. Сейчас нужно постепенно, без рывков, искать равновесие между ролями родителей и супругов. Ведь теперь так будет всегда.

> *Чаще всего именно этот период очень хорошо показывает, насколько открыто способны супруги обсуждать свои интимные вопросы и эмоции, которые возникают на этой почве. Если эта проблема теперь стала заметной, учитесь ее решать, не откладывайте в долгий ящик. Занимайтесь своими отношениями с трепетом и вниманием.*

Секс не терпит насилия. Если желания сексуальной близости нет, не будьте лицемеркой, не изображайте страсть, обманывая себя и мужа. Если будете заставлять себя заниматься сексом, то только закрепите негативную реакцию и на секс, и на собственного мужа.

Не молчите о том, что вас беспокоит. Пусть вам сложно

говорить на эту тему, но молчать еще хуже. Обязательно обсудите с мужем то, что происходит с вами, объясните, что меньше заниматься сексом в этот период – нормальное временное явление, капризы материнского инстинкта. И уж точно не является показателем того, что вы разлюбили мужа.

Во время разговора с партнером поговорите и о его чувствах. Если муж тяжело идет на такие интимные обсуждения, задавайте ему вопросы сами. Учитывайте при этом характер вашего супруга, будьте тактичной.

Убеждайте мужа каждый день в том, что он по-прежнему любим, нужен вам и интересен. Это ощущение важно для любого человека, а для вашего мужа сейчас – настоящая потребность. Важно, чтобы у него не возникло чувство, что его больше не любят, отвергают или он стал непривлекательным в сексуальном плане.

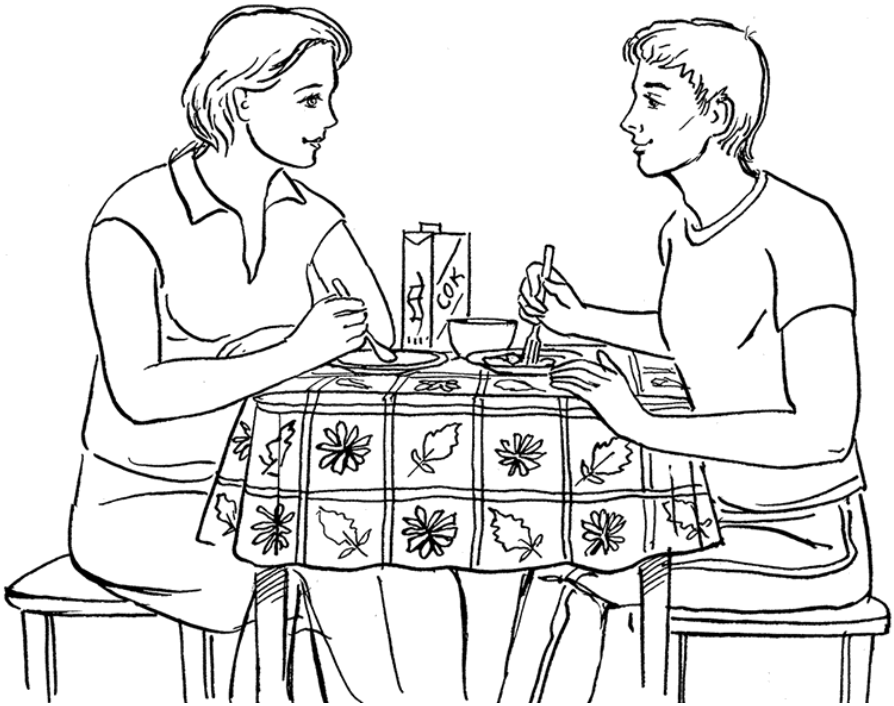
Когда вы наедине с супругом, постарайтесь общаться именно с ним. Если вам сложно оторваться от мыслей о ребенке даже в такие минуты, учитесь переключать свое внимание.

Период после родов – это время, когда в отношения стоит вернуть как можно больше ласки и нежных прикосновений. Например, чтобы снять напряжение влагалищных мышц во время близости, можно использовать массаж с использованием эфирных масел.

> *Рекомендация мужчине: важно возбудить женщину до такой степени, чтобы она забыла обо всех возможных дискомфортных ощущениях, которых боится. Все страхи уходят, а боли исчезают – так работает механизм полового возбуждения: в организме выделяются внутренние опиаты, один из которых – эндорфин – выступает как естественное обезболивающее.*

Сексуальная близость – это способ сгладить все острые углы, возникающие между вами, а сексуально удовлетворенный мужчина с большей радостью отзывается даже на те просьбы, которые раньше могли ему показаться чем-то диковинным.

Целенаправленно планируйте время друг для друга. Попробуйте однажды договориться с мужем провести вечер вдвоем. Пусть он идет на работу, зная, что вечером его ждет слегка подзабытое, но приятное мероприятие. А вы тем временем подготовьтесь: уложите ребенка пораньше спать, наденьте красивое белье и платье, приготовьте простой ужин, который не потребует больших усилий. Вам нужен один день в неделю для полноценного общения друг с другом.



Расширяйте диапазон своих эротических игр. Для сексуального удовольствия существует масса других способов, кроме полового акта, о чем, возможно, вы оба забыли. Чем больше эротической игры в отношениях, тем лучше. Используйте половой акт как кульминацию любовной игры. Время после рождения ребенка – это тот период, когда ваши отношения словно начинаются заново, но уже обогащенные интимными знаниями друг о друге.

Точно формулируйте свои желания в отношениях с мужем. Если вы не хотите интимной близости, но нуждаетесь в проявлениях его нежности, так и скажите: «Мне нужно, чтобы сегодня вечером мы просто посидели вместе обнявшись». Это хорошее начало.

Известно, что любой ребенок имеет талант переключать внимание взрослых на себя в любую секунду. Но вам все равно нужно учиться выделять время для общения друг с другом. Очень многое зависит от вашего желания. Для вас это хорошая тренировка в том, чтобы учиться распределять свое внимание между двумя близкими людьми – мужем и ребенком, быть матерью и не терять себя как женщину.

Не забывайте, трудно только вначале, в первые месяцы жизни ребенка. Вы довольно быстро привыкнете к новой роли и уже не будете чувствовать непроходящей усталости. Сексуальное

влечение снова вернется к вам. Главное в этот период – сохранить теплые отношения с мужем и взаимопонимание.

Часть 6
Взаимоотношения с окружающим миром

Отношения со свекровью: новый этап

Часто бывает так, что отношения с мамой мужа сильно меняются именно после рождения ребенка, и нередко в худшую сторону.

С критическим отношением к себе в большей или меньшей степени сталкиваются все невестки – это норма.

Если и раньше ваша свекровь могла быть недовольна тем, что вы недостаточно хорошо заботитесь о ее сыне, то сейчас может прибавиться еще один повод – ваш способ ухода за малышом. Но для сохранения мира в семье вам нужно постараться следовать нескольким правилам.

Ребенок и метод ухода за ним, а также ведение домашнего хозяйства – это вопросы, которые вы регулируете в своей семьей по своему усмотрению. Бабушка может иметь лишь свое мнение, давать советы. Вы можете принимать их к сведению.

Вы не обязаны любить свою свекровь, но уважать ее необходимо. Вы можете установить с ней дистанцию, но относиться с должным уважением к матери вашего мужа – не ставьте мужа перед выбором «или я, или твоя мама». В его жизни существуют две любимые женщины – его мать и вы.

Вам нужно научиться твердо, но вежливо заявлять о своей позиции, а также вести тактику открытого диалога. Открытая позиция всегда помогает устанавливать хорошие взаимоотношения и разрешать потенциальные конфликты до их возникновения.

Свекровь, как более опытная женщина, многое знает. Когда молодая женщина просит научить ее чему-то, это повышает самооценку у старшей, и она поневоле начинает относиться к ней более заботливо.

Принимайте помощь свекрови, если она ее предлагает, и всегда сообщайте, какая именно помощь сейчас вам нужнее всего. Каждому человеку очень важно чувствовать себя нужным и полезным.

Не забывайте благодарить свекровь за любую помощь или действительно дельный совет.

Используйте эти правила длительное время, как минимум полгода. В большинстве случаев подобная позиция дает хорошие результаты: отношения улучшаются, а вы обнаруживаете много хорошего друг в друге.

Непрошеные советы незнакомых людей: как на них реагировать?

Золотое правило в общении между людьми звучит так: не давайте советов, если у вас их никто не просит. Любой непрошеный совет – это форма скрытой психологической агрессии. От таких вторжений не застрахована ни одна мама, поэтому очень важно научиться правильно реагировать на подобные желания поучать вас. Сохранить психологическое

равновесие в подобных случаях весьма сложно, потому что чужие люди пытаются задеть самое ценное – вашу способность ухаживать за ребенком.

Не отвечайте руганью и не вступайте в перепалку. Не позволяйте незнакомым людям, которых вы видите в первый и последний раз в жизни, влиять на ваше настроение. И хотя сложно оставаться невозмутимой, особенно в первое время, стоит этому учиться. Самое оптимальное решение – вообще не вступать в подобные диалоги.

Общение с друзьями

После периода полного погружения в материнство через некоторое время женщина начинает скучать по дружескому общению. Если вам дороги друзья, понимая, что время их родительских интересов еще не пришло или, наоборот, уже не столь актуально, потому что их дети уже выросли, постарайтесь поддерживать связь с ними так, чтобы ваш интерес был взаимным.

1. **Учитывайте интересы друг друга.** Если раньше вас объединяли общие интересы, поддерживайте эти темы. Искренне интересуйтесь делами и новостями в жизни подруг.

2. **Обсуждайте тему ухода за ребенком в разумных пределах.** Обсуждать тему ухода за малышом бесконечно можно с такими же мамочками, как вы, или с подругами, которые искренне любят детей. И все же с бездетными подругами начинайте свои рассказы только в том случае, если они прямо интересуются этим вопросом.

3. **Приглашая подруг к себе домой, позаботьтесь об их комфорте и в то же время не стремитесь все сделать правильно.** Зовя подругу в гости, выберите удобное время: когда малыш спит или как минимум чувствует себя спокойно. При этом не увлекайтесь перфекционизмом и впадайте в прежний идеализм, если он у вас есть. Порядок в доме может быть не на высоте. Если вам необходима помощь в том, чтобы накрыть на стол, не стесняйтесь об этом просить.

4. **Проявляйте активность, сами предлагайте общие интересные дела.** Возможно, подруги не звонят, потому что предполагают, что вы заняты. Придумайте маленькую программу – легкий пикник, прогулку – и пригласите подругу, с которой давно не виделись. Согласуйте время, и она будет рада встретиться.

5. **При необходимости пересмотрите свой круг общения.** Может случиться и так, что люди, с которыми прежде складывались приятельские отношения, становятся неинтересны или даже вызывают дискомфорт в общении по разным причинам. Со временем все улаживается и рядом остаются действительно близкие люди.

Как жить в экономический кризис?

Как бы ни развивалась экономическая ситуация в стране, жизнь продолжается. И в вашей семье – тоже. Ощущение полноты жизни должно остаться, даже если из нее ушло какое-то количество денег. Любая из сфер нашей жизни имеет финансовый

эквивалент. И правильная постановка вопроса в такое время заключается не в том, на чем можно сэкономить, а как грамотно перераспределить свои ресурсы, как финансовые, так и те, которые способны повысить качество вашей жизни: время и человеческие отношения.

Абсолютно нормально пройти этот переходный период через пессимизм, панику и затягивание поясов, но затем должна последовать здоровая реакция – определить главное и расставить приоритеты в основных сферах вашей жизни и решить, с помощью каких средств и какими способами вы будете поддерживать уровень важных для вас сфер максимально качественно исходя из личных условий. И теперь это важно делать, понимая, что сейчас мы живем не в эпоху потребления, а в период жизни по средствам.

На чем нельзя экономить?
Здоровье (еда, отдых, уход за собой, профилактика заболеваний), дети

Здоровье – основной ресурс каждого члена вашей семьи.

Хотя все знают, что «было бы здоровье, а деньги найдутся», правильно расставить приоритеты по отношению к своему здоровью многим еще нужно поучиться. И именно женщине, как жене и маме, эту идею здорового образа жизни важно постоянно и без устали продвигать в своей семье. Для того чтобы поддерживать здоровье всех членов семьи, нужно знать, что оно включает в себя две составляющие. Первая – это профилактика, то есть действия, направленные на поддержание и сохранение здоровья. А вторая – собственно лечение.

Профилактика здоровья

Правило номер один в сохранении и поддержании здоровья – это баланс труда и отдыха. Сейчас часто принято говорить про баланс «работа – дом», но это неверно по отношению к маме маленького ребенка. Для нее дом – это и есть работа. И периоды вашего напряжения и расслабления в течение дня должны постоянно друг друга сменять. В этом случае ваш иммунитет способен оставаться на должном уровне. И если говорить про взаимодействие в семье, то важно понимать: что для одного члена семьи является работой, для другого может быть отдыхом. Это особенно важно знать, когда в семье маленький ребенок.

• График питания и состав продуктов на вашем столе. В заботе о здоровье важно отказаться от нездоровой пищи (чипсы, газировка, маргарин, сосиски и др.), и это также благополучно отразится на вашем семейном бюджете. Вычеркивая их из списка покупок, вы можете оставить подорожавшие полезные продукты. Но не впадайте и в другую крайность – слишком дорогие продукты далеко не всегда качественны.

• Режим дня и биоритмы. Прежде всего это полноценный здоровый сон, во время которого все наши физические силы восстанавливаются, а психика освобождается от части стресса. Восстанавливающий сон важен как для мамы, ухаживающей за младенцем, так и для мужчины – отца семейства, зарабатывающего на жизнь семьи. Если перегрузки на работе и при уходе за ребенком не компенсируются здоровым сном и полноценным отдыхом по вечерам и в выходные, усталость организма накапливается, защитные силы падают, и все это бьет по иммунитету, провоцируя простуды и вирусные заболевания. Здесь вашей семье важно ощущать себя командой, гибко подменяя друг друга в тех занятиях, которые становятся рутиной для вашего партнера.

• Отдых и уход за собой. Выбирать тот, который требуется вашему организму и психике. И если, допустим, не хочется общаться с толпой родственников в выходные, то нужно этого максимально избежать, посвятив время себе, сколь крамольно ни звучали бы эти слова.

Если вы все-таки заболели:

• выбирайте дешевые, но качественные аналоги лекарств (обращайте внимание на аннотации);

• лечитесь на начальной стадии заболевания и не игнорируйте первые симптомы, чтобы не усложнять жизнь ни себе, ни другим. Не создавайте зону риска для себя и своей семьи;

• используйте народные средства (траволечение, ингаляции, компрессы и др.), их действенность никто не отменял. Но помните, что эти средства – для начальной стадии болезни, которую важно не запускать;

• очень важно в вашем кругу знакомых иметь хотя бы одного человека с медицинским образованием, с которым в сложных ситуациях всегда можно консультироваться;

• используйте налоговый вычет за лечение во время болезни.

Стереотипы эпохи потребления не актуальны

Переход в период «жизни по средствам» актуализирует нашу ответственность по отношению к своей жизни – это самоорганизация. Раньше мы даже не задумывались о том, что разные услуги можно покупать, и делали многое сами, а потом, также не задумываясь, начали с легкостью платить за услуги, которые нам активно продвигали и рекламировали. Например, праздники для детей. «Кто вы такие? Да, никто. Вот мы – профессионалы». Прикладывайте больше собственных усилий по организации всех этих событий. Стимул здесь исключительно внутренний и более взрослый – это забота о здоровье и наша ответственность по отношению к себе и своим детям, которые и есть и наше настоящее, и наше будущее.

Дети – наше будущее

Очевидно, что дети – это наше будущее, и экономия на них, в смысле своих затрат энергии, времени, денег, аукнется потерями в образовании, не развитыми вовремя способностями и талантами, и в конечном счете жизнью ниже того уровня, который вы хотели бы дать ребенку. И дать ему то, что необходимо для его полноценного развития и жизни, не так дорого, как может показаться на первый взгляд. Используйте активно:

• Интернет и книги (ценны прежде всего тем, что являются источником полезной практической информации, которую вы можете использовать затем сами);

• муниципальные ФОКи (физкультурно-оздоровительные комплексы) и центры досуга – кружки бесплатно или за приемлемые деньги;

• библиотеки. Помимо книг, которые вы можете брать домой, это еще и возможность для общения детей и взрослых;

• занятия вместе с ребенком – в парке и на тренировочных площадках. Это можно совместить и совершать активные прогулки.

Спорт и физическая активность

Сохраняйте физическую активность. Популярные ранее занятия спортом в дорогих залах, покупки дорогих тренировочных костюмов легко заменяются на пробежки

в парках, занятия на тренажерах там же, на детских площадках, или дома. В кризис человек замирает, это естественно для самосохранения, но не для развития. И в трудные периоды именно движение, в том числе физическое, помогает преодолевать стресс.

Взаимодействие с финансовыми структурами: банками, страховыми компаниями, кредиторами

Финансовые структуры не предлагают помощь, а продают вам свои услуги – это важно помнить. Выгода их заключается в том, чтобы зарабатывать на вас деньги. Это то, где вы работаете на банк (кредитора), а не он – на вас. И никогда не будет иначе. Любые кредитные отношения (кредитные карты, потребительские кредиты, ипотека, страховки вроде каско) лучше завершить, чтобы не оказаться в еще более сложной финансовой ситуации. Сводите риски к минимуму.

Отношения с государством: льготы, вычеты, субсидии

Несмотря на то что количество поддерживающих мероприятий и строк в бюджете становится все меньше, все же они сохраняются. Тут важно занять свою активную позицию и пользоваться ими с полным правом. Поскольку в каждом регионе, республике или стране этот список сильно различается, пристально изучите возможности того региона, в котором живете вы. В любом случае вам нужно обратить внимание на возможность получения следующих льгот:

- Единовременные пособия при рождении ребенка.
- Ежемесячные пособия для отдельных категорий граждан.
- Налоговые вычеты на детей.
- Налоговые вычеты на лечение во время болезни.
- Посещение бесплатных культурных мероприятий (День музеев, День театра и т. д).
- Льготы при пользовании транспортом (социальная карта для проезда в общественном транспорте или льготы на парковку в крупных городах).
- Молочная кухня до трех лет (и во время беременности).

Развитие и образование

Сегодня побеждает тот, кто ценит образование и все время развивается, поскольку мир двигается с большой скоростью

вперед. Если у вас нет возможности оплачивать дорогостоящее образование, ищите пути самообразования – курсы, книги, интернет-ресурсы. Здесь многое зависит от того, чего вы хотите достичь. В конце концов, это помогает получать гранты, необходимое количество баллов для бюджетного места в учебных заведениях.

Ваша личная активность – один из главных ресурсов

Ваша личная активность – это огромный ресурс, который вы можете направить в самое благое русло. Далеко не все измеряется деньгами напрямую, но это энергия, знания, умения, которые у вас есть, вы легко их можете превратить в то, что необходимо для развития вам и вашему ребенку. Если поблизости в вашем районе нет клуба для мам или он слишком для вас дорог, организуйте мамины посиделки сами.

Объединяйтесь в желании создавать

Договоритесь с другими мамами о том, чтобы время от времени встречаться друг с другом, обмениваться информацией, своим опытом, игрушками, книжками, для того чтобы проводить с детьми время в играх или подменять друг друга, когда вам нужно свободное время на посещение поликлиники или парикмахерской. Делитесь друг с другом профессиональными знаниями – это мощный способ взаимоподдержки (мама-фотограф делает снимки детей, мама-аниматор готовит отличные сценарии для праздников, мама – учитель иностранных языков дает качественную информацию об изучении иностранных языков и т. д.). Ищите свободные площадки для встречи, например, предлагайте местной библиотеке проводить мероприятия и договаривайтесь о сроках. Рождение ребенка – повод пересмотреть ваши отношения с другими людьми. И теперь кризис – это хороший повод создавать праздники самим и приглашать для участия в них своих старых или новых друзей. Не забывайте и о совместных покупках – подобные мероприятия также помогают существенно сэкономить.

Часть 7
Как научиться распределять время и все успевать

Существует расхожий стереотип, что сидеть дома и ухаживать за малышом – просто и легко. Даже официально этот период называется «отпуск по уходу за ребенком». Но это самая настоящая и очень серьезная работа, которая требует от женщины внимания, организованности и постоянного напряжения сутки напролет, без выходных и довольно продолжительное время.

Определите приоритеты в делах

Домашняя работа может убить вас, если выполнять ее правильно.

Эрма Бомбек, писательница

Приоритет ухода за ребенком оправдан со всех точек зрения. Главный вопрос заключается совсем в другом: как научиться распределять время так, чтобы успевать все: и ухаживать за ребенком, и держать дом в чистоте, и хорошо выглядеть, и чувствовать себя нормальной женщиной.

Любой маме для начала нужно понять:

- какие дела являются самыми важными, нужными и безотлагательными;
- какие могут подождать;
- что можно делать не так быстро, как раньше;
- что, наконец, можно на некоторое время оставить и вернуться позже.

Учитывайте при этом, что время от времени вам просто необходим отдых без ребенка для того, чтобы восстановить свои силы и энергию и вновь стать любящей женой и мамой, иметь хорошее настроение. По мере взросления малыша у вас накапливается

усталость, да и ребенок все больше готов оставаться с другими близкими родственниками. Берегите себя для того, чтобы беречь своих близких и заботиться о них.

Важно определить приоритеты, которые являются самыми необходимыми.

Итак, что предстоит вам?

• Уход за малышом.
• Забота о своем здоровье и внешнем виде.
• Забота о муже и внимательное к нему отношение.
• Ведение домашнего хозяйства.
• Общение с родственниками и друзьями.
• Занятие любимым делом (чтение, вышивание, рисование и т. д.).

Опыт психологов и счастливых мам в этом вопросе совпадает. Они убеждают в том, что именно такая последовательность по значимости дел является наиболее оптимальной.

Правила организации времени на каждый день

Правило № 1: поддерживайте один и тот же режим

Подъем примерно в одно и то же время – помогает поддерживать график и ритм дня.

Приведение себя в порядок – умывание, душ, комфортная одежда – дает тонус и хорошее настроение.

Завтрак – основа вашего дня. Он обеспечит вас энергией на весь день.

Правило № 2: совмещайте уход за ребенком и уход за собой или за домом

Очень многие дела можно совмещать с уходом за ребенком. Вы обнаружите, что очень многие дела не требуют того, чтобы вы разрывались между домашним хозяйством и ребенком. Когда малыш спокойно лежит в кроватке или детском креслице, занят собой и видит вас, вы можете:

• готовить еду на кухне;
• мыть посуду;
• загружать белье в стиральную машину;
• мыть пол;
• пылесосить;

• поливать цветы;
• гладить белье;
• заниматься собой:
• делать гимнастику;
• накладывать маски;
• делать макияж или смывать его;
• делать маникюр или педикюр.

Когда малыш видит вас, слышит, может за вами спокойно

наблюдать, для вас двоих – это тоже общение. И вполне полноценное.

Правило № 3: облегчайте ежедневные обязанности по дому

Для этого существуют небольшие правила и хитрости.

Готовьте еду, которая не требует много времени. Здоровая еда так и готовится.

Заготавливайте полуфабрикаты. Например, домашнюю лапшу можно делать сразу на несколько раз.

Купите нужную бытовую технику (посудомойку, мультиварку, пароварку).

Плиту и кафельную плитку вытирайте сразу после приготовления еды. Оттирание застывших жирных брызг и пятен требует больше времени.

Для уборки делите дом на части: комната, кухня, коридор-прихожая, ванная и туалет – и делайте уборку только в одной зоне, отведенной на сегодняшний день.

Постельное белье можно не гладить, а аккуратно развесить после стирки, а затем так же аккуратно сложить.

Носите вещи, которые не нуждаются в глажке.

Уберите в кладовку лишние вещи. Статуэтки и вазочки собирают пыль и редко используются.

Правило № 4: планируйте обязательный отдых в течение дня

Сон малыша – это и ваш отдых, драгоценные для вас минуты. Считайте, что пропущенный отдых в течение дня – это «прогул». Все, что сбережет мамины силы, пойдет на пользу ребенку, потому что вы сможете общаться с ним более полноценно и с хорошим настроением.

Если у вас есть от 20–30 минут до 1–1,5 часа свободного времени, посвящайте время себе.

• Просто прилягте отдохнуть.

• Спокойно перекусите, чтобы насладиться едой.

• Поухаживайте за собой (примите ванну, сделайте маску для волос, маникюр или педикюр).

• Почитайте журнал или книгу.

• Сделайте гимнастику.

• Посмотрите фильм.

Обязательно освобождайте выходные дни от уборки и стирки. Постарайтесь делать это в будни, чтобы время, когда семья в сборе, посвящать ей.

Правило № 5: организуйте помощь близких

Это осознанная забота о себе, своем здоровье и самочувствии. Перераспределяйте обязанности между собой и мужем или родственниками.

Между прочим, ваши близкие могут не догадываться о том, что от них нужна помощь. Так вы можете освобождать иногда целые вечера.

> *Использовать каждую минуту – этому надо научиться. Время, потраченное на себя, не должно вызывать угрызений совести. Если маме удается отдохнуть и отключиться от забот, потом она приступит к исполнению своих «обязанностей» с большей радостью и энергией.*

Правило № 6: получайте удовольствие от дел или… учитесь этому

Секрет успевания удивителен: он заключается в том, что вам вообще никуда не нужно спешить и торопиться. Ведь от всего, что вы делаете, важно еще и получать удовольствие, для этого…

• Избегайте рутины в повседневных делах. Когда надоедает один и тот же ритм, вносите для себя что-то новое.

• Время от времени задавайте себе вопрос: «Это действительно нужно или я это должна сделать?»

• Хвалите себя в конце каждого дня. Не ждите, когда оценят ваши труды другие люди, самое главное – ценить себя самой.

• Балуйте себя время от времени. За каждый насыщенный делами день дарите себе «подарки» – чтение книг или прослушивание музыки. Эти знаки внимания и любви к себе сделают вашу жизнь приятной и более радостной.

Правило № 7: при необходимости планируйте дела

Наглядный список перед глазами снижает тревожность,

все выглядит не так страшно. Заготавливайте список на следующий день днем или ранним вечером, а утром сразу приступайте к тому, что запланировано.

Правило № 8: планируя, будьте готовы ко всему

Иначе говоря, будьте готовы не слишком расстраиваться, если неожиданные события отменят все ваши приготовления и сами события (поход в театр или в гости). Дети «любят» преподносить сюрпризы. Они могут внезапно раскапризничаться, так что оставить их с бабушкой будет невозможно, они могут плохо себя почувствовать, заболеть… Будьте готовы ко всему, и жизнь окажется гораздо проще.

> *Если грамотно распределять время между ребенком, собой, хозяйством и мужем, все будет получаться. Пусть не с первого раза. И самое главное – никогда не соглашайтесь с теми, кто говорит, что «сидеть с ребенком» – это неполноценная работа. Она как раз очень сложная и требует от женщины большой способности к организации и дисциплины.*

Часть 8
Уход за собой в первый год материнства

Материнство – это не повод махнуть на себя рукой. Привычка ухаживать за собой, своей внешностью и телом – это нечто большее, чем просто обязанность выглядеть хорошо. Рождение ребенка – хороший тест, насколько вы ощущаете себя как женщину. Любите ли вы себя? Ухаживаете ли за собой? Заботитесь ли о себе?

Начните с самого простого: верните себе хотя бы небольшую часть времени, которое вы будете посвящать исключительно себе, своему лицу и телу, давая ощущение

любви и заботы. Казалось бы, мелочи? Но из таких мелочей и складывается ваше ощущение себя как женщины.

Состояние кожи, цвет лица во многом зависят от того, достаточно ли вы отдыхаете, спите и бываете на свежем воздухе.

Основные правила красоты: здоровый сон и правильное питание

Самая лучшая косметика для молодой мамы – это возможность лишний раз отдохнуть, а еще лучше – поспать.

Для того чтобы все косметические процедуры дали нужный эффект, они проводятся при соблюдении базовых условий. Первое – это **отдохнувший организм**, **выспавшийся**. Но восьмичасовой ночной сон – это часто несбыточная мамина мечта, поэтому нужно спать днем минимум 30 минут, а лучше все то время, пока спит ребенок, то есть от 1 до 3 часов. Как только он засыпает, ложитесь рядом. Сразу заметите, как возвращаются ровное настроение, приятный цвет лица и необходимые вам силы и энергия.

Второе условие – **здоровая диета**. Вы должны хотя бы на время отказаться от всего, что на коже отражается не лучшим образом: от сладкого, жирного, соленого, консервированного.

Очень важно **регулярное потребление воды**. Нельзя забывать, что организм активно расходует жидкость для выработки молока, и ее недостаток он может восполнять за счет любых органов, в том числе и за счет кожи, которая становится потом сухой, словно выжатой. Держите бутылку с питьевой водой всегда под рукой, где бы вы ни были.

На ваш внешний вид работает **потребление кальция**, который рекомендован кормящим мамам. При необходимости **принимайте витаминные комплексы** для кормящих женщин.

Умывание и средства ухода за кожей лица

После родов из-за гормональной перестройки организма у женщины может измениться тип кожи. Очень часто жирная кожа становится сухой и наоборот, а иногда все смешивается.

Правила ухода за кожей в послеродовой период таковы.

Для умывания используйте тоник, чистую воду, минеральную, кипяченую или пользуйтесь отварами трав, которые подходят для вашего типа кожи.

Обращайте внимание, как реагирует кожа на косметику, которую вы раньше всегда использовали. При необходимости поменяйте на ту, которая соответствует вашему нынешнему типу. Лучше всего выбирать нейтральные средства, не содержащие активных добавок и отдушек.

Осторожно выбирайте новые средства. Они не должны

содержать активные добавки, так как на них может отреагировать ребенок. Причиной аллергических высыпаний на коже малыша может стать не пищевой продукт, на который обычно «списывают» подобную реакцию, а химическое вещество, которое попало в кровь кормящей мамы, например, через распаренную кожу из пены для ванны.

Нанося крем на лицо, не забывайте о шее и зоне декольте. Наносить его нужно, двигаясь снизу вверх к противоположной стороне, через подбородок. Заодно вы делаете небольшой массаж.

По той же причине нельзя использовать препараты, содержащие гормоны, без предварительного согласования с врачом, так как они часто проникают в кровь и грудное молоко.

В первые 4–6 месяцев кормления грудью следует отказаться от процедур с медикаментозным воздействием: мезотерапии, ботокса, химических пилингов как метода избавления от пигментных пятен, иногда сохраняющихся после родов.

Новое отношение к макияжу для мам

У большинства мам возникает новое отношение к декоративной косметике – оно становится проще. Действительно, без ущерба для красоты можно обходиться минимальными средствами. Достаточно нанести тени, покрасить ресницы тушью – и выглядеть вы уже будете ярче. Выходя на улицу, используйте блеск или помаду, особенно в прохладную, ветреную или слишком жаркую погоду – эти средства защитят ваши губы от обветривания и сухости. Также не забывайте следить за формой бровей, которые придают выражение нашему лицу.

Уход за волосами после родов и в период кормления

Часто роскошные во время беременности волосы после родов преподносят новый сюрприз – они начинают «осыпаться», выпадать прядями при мытье головы или расчесывании. Виноваты в этом «обратная гормональная перестройка» организма, а также ослабленное состояние организма и, возможно, недостаток кальция, который активно расходуется во время грудного кормления. После родов, во время лактации, в организме резко падает уровень гормона эстрогена, который в том числе отвечает и за состояние волос.

Добавляют свою лепту стрессы, хронический недосып,

недостаток питания корней волос, а также плохая циркуляция крови. Наконец, причиной этого плачевного состояния волос, особенно их выпадения, иногда может стать перенесенная операция кесарева сечения с применением общего наркоза.

Как восстановить красоту волос?

В деле восстановления красивых волос нужно действовать комплексно, используя одновременно несколько средств.

Если есть время для ухода за собой, используйте простые методы вроде репейного масла и отвара крапивы для темных волос, а ромашки – для светлых, этого будет достаточно.

Добавляйте в шампунь **несколько капель** нужного для волос **ароматического масла**, уже через полтора-два месяца вы заметите изменения в лучшую сторону.

Применяйте **комплекс поливитаминов, содержащих цинк, кальций и пантотеновую кислоту**.

Правильная диета вносит свою лепту в оздоровление волос.

Вы можете сделать более короткую и удобную для укладки **стрижку**.

Еще один выход из положения **– кудри**. Безопасные для кормящих мам методы завивки – карвинг и биозавивка, которая делается на основе белка. Улучшается структура волос и их внешний вид.

Один раз в день проводите легкий **массаж головы** в течение 2–3 минут. Расчешите волосы в разных направлениях: от затылка ко лбу, от правого виска к левому, и наоборот.

По возможности проведите **курс лечения волос из 10 процедур один раз в неделю** с помощью специальных масок из натуральных ингредиентов, в состав которых входят репейное масло, яичный желток, витамины А и Е. Смесь вотрите в кожу головы, оберните полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем на 40–90 минут, затем тщательно вымойте шампунем и нанесите бальзам.

Можно ли красить волосы?

Иногда цвет волос становится настолько странным, что мамы горят желанием что-то срочно с этим сделать.

Придя в парикмахерскую, независимо от процедуры, которую вы собираетесь делать, обязательно сразу сообщайте мастеру, что вы недавно родили.

Учтите, активная гормональная перестройка может внести коррективы в любой эксперимент. Решаясь на окрашивание волос, будьте готовы в результате получить совсем не тот цвет, который оговаривали с парикмахером.

Не окрашивайте волосы самостоятельно.

Не используйте краску, содержащую аммиак и ингредиенты искусственных красителей. Любые химически активные вещества легко проникают в кровь через легкие, а оттуда – в грудное молоко.

После окраски прогуляйтесь на свежем воздухе без головного убора, чтобы выветрились все красители.

Первую порцию молока после окрашивания сцедите. Этим вы сведете к минимуму риск попадания химикатов в организм ребенка.

Не игнорируйте простые и безопасные способы. Ополаскивание крепким настоем ромашки придаст русым волосам золотистый оттенок, а настой ревеня – светло-пепельный.

Также вам могут помочь краски без аммиака или натуральные красители типа хны или басмы.

Уход за телом

Чтобы поддержать естественное возвращение к прежнему тонусу, стимулируйте этот процесс с помощью кремов. Все кремы должны быть безопасны для ребенка и не содержать активных компонентов.

Регулярные **20–30 минут лежания в ванне** среди ароматной пены возвращают маме легкость, повышают настроение, а кожу делают нежной.

Через 6–8 недель после родов обратите внимание на область живота. Для улучшения кровообращения полезен **массаж живота** мочалкой или холодным или контрастным душем по часовой стрелке в течение нескольких минут ежедневно.

Для профилактики растяжек наносите крем на проблемные зоны. Массаж можно проводить до начала физических упражнений.

Пигментные пятна чаще всего появляются на лице и теле еще в период беременности. Это явление связано с активизацией специфического гормона, который влияет на образование меланина. Часто эти пятна исчезают самостоятельно через 3–4 месяца после родов. Ускорить их исчезновение можно с помощью отбеливания кожи (отвар петрушки) и использования кислоты (лимонный сок).

Уход за грудью

Чтобы грудь меньше пострадала после родов и кормления, за ней нужно ухаживать так же тщательно и регулярно, как за всем телом. Как и в других случаях, решайте эту проблему комплексно.

Самый простой метод – поддерживающее и удобное белье.

Ежедневные водные процедуры, особенно контрастный или только холодный душ, улучшают кровообращение и повышают упругость кожи и мышц.

Правильная осанка предохраняет бюст от преждевременного увядания и опускания. Держите лопатки вместе, грудь вперед, мышцы живота втягивайте так, словно они приросли к позвоночнику.

Не забывайте о глубоком дыхании. В свободную минуту делайте дыхательные упражнения при открытом окне. Достаточно от 16 до 20 глубоких вдохов и выдохов.

Уход за руками, ногтями и ногами

Привычку ухаживать за руками, ногтями и ногами нужно поддерживать у себя любыми способами.

Чаще всего мам волнует следующее.

Состояние ногтей. После родов волосы и ногти «портятся» часто одновременно. Они имеют схожую структуру, и для роста требуются примерно одинаковые комплексы витаминов.

Ломкость и хрупкость ногтевой пластинки обычно начинают беспокоить спустя несколько месяцев после родов. Часто это говорит об общей ослабленности организма, неправильном питании и авитаминозе. Недостаток кальция в организме приводит к ломкости ногтей, а это еще один повод, чтобы регулярно употреблять необходимое количество молочных продуктов, в частности творога.

Для укрепления ногтей полезны **ванночки** на основе теплого оливкового масла, в которое добавляется несколько капель лимонного сока, а также **втирание** в кожу, окружающую ногтевое ложе, лимонного сока, а в основание ногтя и ногтевую пластинку – витаминных смесей. Альтернатива лимону – столовый уксус, сок клюквы, красной и черной смородины.

Слоящиеся ногти полезно укреплять с помощью солевых ванночек (на 1 л теплой воды 1 чайную ложку морской соли без отдушек (без горки). Длительность – 20 минут. Курс – 10 дней, через месяц – повторите. Профилактика – 1 раз в неделю.

Педикюр – достаточно мощное терапевтическое средство. Все женщины знают, какая легкость появляется во всем теле после этой процедуры. И когда у мамы нет времени на длительные процедуры, достаточно воспользоваться специальной пилкой или пемзой, чтобы удалить ороговевшую кожу, затем нанести крем для ног.

Эпиляция

В период восстановления организма и лактации используйте безопасные методы. К ним относятся механическая домашняя эпиляция: бритье и бытовой электрический эпилятор. Все остальные виды эпиляции, в том числе кремы-депиляторы, отложите на ближайшие полгода.

Женщина как личность: в поисках себя

> *Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предупреждаю: вы будете глубоко несчастливы всю жизнь.*
>
> *Абрахам Маслоу, американский психолог*

Через некоторое время абсолютного счастья материнства на мам нередко накатывает волна отчаяния и тоски от чувства одиночества и ощущения оторванности от прежней интересной жизни. Конечно, книги, кино и сериалы отчасти помогают разнообразить жизнь. Социальные сети дарят нам новых друзей, позволяют обмениваться мыслями, эмоциями и полезным опытом, получать нужную информацию. Но как бы то ни было, общение вживую они заменить не способны.

Признаки затянувшегося одиночества у мам

Ощущение однообразия, серости и монотонности жизни, которое сопровождается чувством тоски и скуки.

Эмоции становятся неустойчивыми и часто сменяют друг друга – от чувства эйфории до тоскливости, раздражительности и злобы.

Чувство апатии, многие дела становятся безразличными.

Замедленность движений и дел.

Приступы депрессии.

Чувство юмора резко уменьшается.

Раздражение на близких и чужих людей обостряется по самым мелочным поводам.

Постоянное ощущение беспокойства, которое возникает в любое время суток.

Выход один – вносить разнообразие в свою жизнь. А это значит – вспомнить, что вы не только мама и жена, но и личность, у которой есть свои интересы, увлечения, а также таланты, требующие выхода. Обязательно создавайте разнообразие в жизни. Кроме того, помните, все эти чувства и состояния, которые возникают у молодой мамы, отражаются на психике ребенка. Он – ваше зеркало.

Не увлекайтесь «виртуальной реальностью» и чужой выдуманной жизнью – подумайте о своей. Что вы можете внести в нее такого, чтобы она была для вас не менее интересной, чем дамский роман?

Что вы можете сделать для себя

Если в вашей жизни слишком много одиночества, вам предстоит сделать два шага.

Первый шаг – сделать так, чтобы ваша жизнь наедине с собой и ребенком перестала тревожить и беспокоить. Для этого важно понять, что вам интересно самой, вспомнить про свои хобби и увлечения и заняться ими.

Второй шаг – нужно активнее вести себя и проявлять больше инициативы в общении с людьми. При этом важно тщательно выбрать для своего круга общения людей отзывчивых и доброжелательных.

Одиночество может быть не скучным

Создавайте домашний уют – это одно из занятий, которое может стать полем деятельности.

Осваивайте кулинарное искусство. В каждой семье свой привычный состав блюд, который часто повторяется из года в год. Может быть, имеет смысл по-новому посмотреть на кулинарное дело? И при этом не только изучить национальную кухню: итальянскую, грузинскую, китайскую, но и особенности той или иной страны.

Когда вы занимаетесь делом, которое приносит удовольствие, и вы видите результаты своего труда, одиночество перестает мешать. Оно начинает доставлять радость.

Вносите дополнительные элементы: звуки и цвет. Создавайте целенаправленно аудиобиблиотеку: звуки живой природы, классика или популярная музыка возвращают психологическое равновесие и хорошее настроение. Постелите новую яркую скатерть на кухонном столе, достаньте другой набор посуды.

Займитесь любимым делом. У каждой женщины есть хотя бы одно увлечение, которое ее всегда радовало. Список таких увлечений широк: выращивание цветов дома или на балконе, вязание, шитье, вышивание, роспись посуды и горшков. Подумайте, чего вам больше всего хочется, и займитесь этим, не особо откладывая.

Ваше личное развитие

Время отпуска по уходу за ребенком – это период, когда вы можете заняться делами, о которых давно мечтали. При правильной организации быта, режима сна и кормления ребенка времени должно хватать. Если не в первые месяцы жизни малыша, то месяца через три это сделать возможно. В это время вы можете:

• **получить новую профессию (курсы, дистанционное обучение).** Это актуально для тех, кто хотел бы сменить работу или заняться новой деятельностью после рождения ребенка;

• **изучить иностранный язык.** Знание иностранного языка всегда открывает новые возможности: найти друзей за рубежом, зарабатывать, обучая маленьких детей, а может пригодиться, когда подрастет ребенок.

А еще вы можете научиться шить, перечитать все книги, которые откладывали «на потом», вновь взяться за краски и карандаши…

Нужно ли выходить на работу в этом году

Я вообще не помню ребенка маленьким. И именно это чувство

меня больше всего расстраивает.
И если мне себя бывает жалко,
то именно за это…

Возможно, работа видится как единственный способ избежать чувства одиночества, потому что это самый привычный способ быть среди людей и не испытывать дефицита общения?

Если последние месяцы беременности и первые после рождения ребенка казались счастьем именно потому, что не нужно никуда спешить, то потом жизнь без общения, без реализации себя надоедает, возникает желание вернуться в прежнюю жизнь. Но сделать это оказывается не так легко. Ребенок требует внимания и заботы. И тогда есть опасность уйти в другую крайность – погрузиться в депрессию от невозможности вернуть прежнюю жизнь.

Прежней жизни не будет. Время рождения ребенка – это замечательный повод для того, чтобы изменить жизнь так, чтобы вы управляли ею сами, а не наоборот.

Подумайте еще вот над чем. Выход на работу или слишком сильное увлечение ею может оказаться тем, о чем вы потом будете сожалеть. Дети растут быстро, а когда они маленькие, отношения с ними – самые нежные и самые трепетные. Первый год вместе – как первый романтический период отношений, который становится фундаментом для ваших глубоких чувств друг к другу, когда налаживаются взаимопонимание и взаимная любовь. Подумайте и почувствуйте, что для вас является более ценным.

Заключение

Вот и закончился первый совместный год с вашим любимым малышом. За этот год вы испытали, может быть, самую разнообразную гамму чувств и эмоций, сделали много открытий в самой себе и узнали много нового. За это время, которое иногда казалось медленным, а иногда слишком быстрым, произошло столько всего, сколько не было за всю вашу предыдущую жизнь. Скорее всего, вы в полной мере чувствуете, что стали совсем другой женщиной, чем были всего лишь год назад, – более мудрой и опытной, более взрослой и вместе с тем более любящей.

Материнство раскрывает нас с таких разных сторон, о которых раньше мы не могли даже подозревать, – мы замечаем в себе столько нежности и любви! И вместе с тем мы

обнаруживаем, сколько всего еще предстоит в нашей жизни. Ведь первый год материнства – это всего лишь начало большого пути, на котором предстоит еще многому научиться и сделать еще больше открытий.

Но в любом случае я хочу снова поздравить вас: вы преодолели самый трудный этап – первый год материнства! Ведь после первого года становится намного проще и легче. Тот опыт, который был получен в ежедневном уходе за малышом, который иногда кажется настоящим героическим трудом, – бесценен!

И именно этот опыт будет вам помогать все последующие годы. Я желаю вам добра, счастья и безграничного чувства взаимной любви с вашим ребенком!

notes

Сноски

1

Захарова И. Н., Боровик Т. Э., Подзолкова М. Н. и соавт. Особенности питания беременных и кормящих женщин. М.: ГБОУ ДПО РМАПО, 2015.

2

Информация предоставлена Дмитриевой Ю. А., врачом-педиатром, детским гастроэнтерологом, к.м.н. при кафедре ГБОУ ДПО РМПАО.